

ISSN 2078-3396

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

# **Вісник Прикарпатського університету**

**Фізична культура  
Випуск 13**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ  
Прикарпатський національний  
університет ім. В. Стефаника  
2011

Друкується за ухвалою Вченої ради Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 2 від 25.02.2011 р.).

Журнал включено до переліку наукових фахових видань ВАК України, в яких можуть публікуватись результати дисертаційних робіт з напрямку “Фізичне виховання і спорт” (Постанова президії ВАК України від 14 жовтня 2009 р. №1–05/4).

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
Серія КВ №12601–1485Р від 18.05.2007 р.

#### **Редакційна рада**

В.В. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)
В.І. Кононенко	д-р філол. наук, академік АПН України, проф.
Л.Е. Орбан	д-р психол. наук, проф.
В.І. Парпан	д-р біол. наук, проф.
Б.К. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, чл.-кор. АПН України, проф.
С.М. Возняк	д-р філос. наук, проф.
В.Г. Матвійшин	д-р філол. наук, проф.
М.В. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.
В.В. Луць	д-р юрид. наук, академік Правничої АН України, проф.
Д.М. Фреїк	д-р хім. наук, проф.

#### **Редакційна колегія**

Б.М. Мицкан	д-р біол. наук, проф. (голова колегії)
Б.М. Шиян	д-р пед. наук, проф.
Ю.Т. Похолодчук	д-р пед. наук, проф.
Т.В. Бойчук	д-р мед. наук, проф.
А.В. Магльований	д-р біол. наук, проф.
Т.Ю. Круцевич	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
К. Ободинський (Польща)	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
Є. Рут (Польща)	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
І. Юнгер (Словаччина)	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
З.М. Остап'як	д-р мед. наук, проф.
Є.Н. Приступа	д-р пед. наук, проф.
А.В. Цьось	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
С.Л. Попель	канд. мед. наук, доц. (відповідальний секретар), e-mail: serg_popel@mail.ru

#### **Адреса редакційної колегії:**

76025, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

### **Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2011. Вип. 13. 168 с.**

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

### **Newsletter of Precarpathian University. Physical culture. 2011. Issue 13. 168 p.**

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valeology, adaptive physical culture, methodology and management of physical culture, physical rehabilitation discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

**ГЕНДЕРНІ ПОГЛЯДИ СІМ'Ї НА ПРОБЛЕМУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*У статті розкрито суть дефініції “гендер”, відмінності між гендерними та статевими особливостями людини, а також різницю в поглядах батьків і матерів на проблему здорового способу життя в сім'ї.*

**Ключові слова:** гендер, здоровий спосіб життя.

*У статье раскрыто сущность дефиниции “гендер”, раскрыты отличия между гендерными та половыми особенностями человека а также разные взгляды отцов и матерей на проблему здорового образа жизни в семье.*

**Ключевые слова:** гендер, здоровый образ жизни.

*In the article essence of concept of “gender”, difference is exposed between the gender and sexual features of man, and also difference in the looks of parents and mothers to the problem of healthy way of life in family.*

**Key words:** gender, healthyway of life.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Вирішення проблеми формування здорового способу життя в сучасній українській сім'ї на гендерних засадах потребує системного підходу. Це зумовлює появу нових наукових досліджень, а саме переосмислення усталених теорій і переоцінок соціальних, політичних, повсякденних практик, пошуку нових технологій, спроможних забезпечити збереження й зміцнення здоров'я людини.

Сучасні вчені й педагоги все частіше у своїх працях порушують питання гендерних особливостей як необхідної передумови виховання особистості [1; 2; 3; 5; 7].

Термін “гендер” був запозичений вітчизняними дослідниками в зарубіжних колег, які почали займатися питанням статевих відмінностей у 60-х роках ХХ століття.

Дефініція “гендер” походить від англійського слова “gender”, що означає рід, стать у контексті соціально-рольової взаємодії чоловіка й жінки [5].

Характерні особливості “гендера” часто в наукових джерелах ототожнюють з ознаками статі. Проте стать характеризується (за винятком втручання медицини) лише анатомо-фізіологічними особливостями людини й не зазнає змін, а гендерні ознаки формуються під впливом культури, освіти, способу життя сім'ї, соціального середовища й можуть розвиватись і змінюватись під впливом різних соціальних чинників [4].

Залежно від того, які поведінкові цінності прививає сім'я молодому поколінню щодо бережливого ставлення до власного здоров'я, будуть утверджуватись пріоритети здорового способу життя впродовж онтогенезу.

У науковій літературі [2; 4; 5; 6] висвітлюється достатньо шляхів гендерного підходу до виховання особистості. На гендерний світогляд дітей щодо шанування здоров'я з дитинства, на нашу думку, будуть істотно впливати гендерні стереотипи батьків, їхній уклад життя: культура харчування, рухова активність, використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем, нехтування шкідливими звичками, стійка орієнтація на духовно-моральні цінності, запобігання стресогенним обставинам у стосунках між подружжям і дітьми. Можна без перебільшення сказати, що сім'я – це горнило формування здорового способу життя. Гендерні ролі батьків – найперший зразок поведінки для дітей, які часто будують власну ідентичність згідно з батьківськими моделями бережливого ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я інших людей.

**Мета** дослідження. Виявити гендерні особливості в ставленні сім'ї до здорового способу життя.

**Методи дослідження.** Для вирішення зазначених завдань були використані такі методи: аналіз наукових джерел, констатувальний експеримент (анкетування), контент-аналіз, математико-статистична обробка результатів дослідження.

**Результати дослідження.** У процесі визначення гендерних особливостей у поглядах батьків на проблему формування здорового способу життя ми проводили анкетування серед 44 сімей учнів початкових класів Ямницької ЗОШ I–III ступенів Тисменицького району. При цьому було опитано 42 батьки і 44 матері.

Результати самооцінки батьками проблеми формування здорового способу життя засвідчують про різний рівень обізнаності респондентів. Так, 65,9% матерів вважає, що мають достатні, і 27,3% часткові знання із здорового способу життя, а чоловіки відповідно лише 16,7% та 21,4%. При цьому вважають, що недостатньо обізнані з цими питаннями 45,2% чоловіків і 18,1% жінок, а також 16,7% батьків учнів початкових класів заявили, що зовсім не обізнані з даною проблемою.

На питання “Чи бажаєте поповнити власні знання щодо проблеми здорового способу життя?” 95,2% чоловіків і 86,4% жінок дали позитивну відповідь. Це свідчить про те, що проблема формування здорового способу життя є вкрай актуальною серед широкого кола батьківської та педагогічної громадськості.

Під час наших досліджень спостерігалась виражена гендерність у поглядах на джерела інформації, із яких сім'ї черпали знання про пріоритети здорового способу життя.

Зокрема серед джерел, з яких сучасна сім'я отримує інформацію щодо здорового способу, матері на перше місце (70,5%) виносять спеціальну літературу, яку опрацьовують самостійно, на друге – тематичні заходи за місцем роботи (47,7%) і третє – зустріч із спеціалістами (медичні працівники, духовенство) (25%). Натомість чоловіки демонструють зовсім іншу картину: перше місце займають заходи за місцем роботи (42,9%). На решту ж інформаційних джерел указала незначна частина респондентів.

Такі невисокі показники обізнаності з джерелами інформації щодо отримання з них знань про здоровий спосіб життя зумовлені, на нашу думку, тим, що батьківська громадськість сьогодні знаходиться в обмеженому інформаційному полі піднятої проблеми. Викликає стурбованість і той факт, що дане питання нерідко залишається поза увагою педагогічних працівників сучасних шкіл. Адже лише 18,2% матерів і 16,6% батьків указали, що проблему формування здорового способу життя висвітлювали у свої виступах учителі фізичної культури, а також 9,0% чоловіків і 7,1% жінок отримали інформацію від учителів початкових класів.

Серед засобів, які використовують для формування здорового способу життя у сім'ї (табл. 1), батьки на перше місце винесли засоби народної етнопедагогіки. На це вказали 52,0% опитаних чоловіків і 52,3% жінок-матерів.

Друге місце в рейтингу посіли природні засоби загартування, відповідно 50,0% та 56,0%. Третє місце – орієнтація на морально-духовні цінності (відмова від шкідливих звичок, утвердження духовності, загальнолюдських цінностей) і становить 47,6% у батьків та 47,7% у матерів. Що стосується використання засобів фізичної культури в життєдіяльності сім'ї, то лише 12,0% батьків та 11,4% матерів вважають це необхідним.

Отже, очевидним є той факт, що засоби фізичної культури не ввійшли в щоденний побут сучасної сім'ї. Це зумовлює потребу проведення просвітницької роботи серед батьківської громадськості, де враховувалися б гендерні особливості в пропаганді здорового способу життя.

Таблиця 1

**Рейтинг використання засобів, що сприяють формуванню здорового способу життя в сучасній сім'ї (%)**

Засоби	Кількість батьків	
	Батьки	Матері
	n=42	n=44
Засоби народної етнопедагогіки:	52,0	52,3
а) купання у різнотрав'ї	45,0	52,4
б) виколисування дитини	50,0	59,0
в) годування материнським молоком	69,0	77,0
г) пальчикові ігри для малят	38,0	43,0
д) босоходіння	40,0	45,0
е) релігійна обрядовість	80,0	88,0
є) інші засоби	45,0	–
Дотримання культури харчування (сумісність їжі, час її прийняття, кількість)	70,0	43,0
Використання природних засобів загартування (сонце, повітря, вода)	50,0	56,0
Використання засобів фізичної культури:		
а) ранкова зарядка	12,0	11,4
б) сімейне дозвілля (катання на лижах, санках, велосипедах, купання)	38,0	32,0
в) туристичні мандрівки	16,0	90,0
г) участь у змаганнях населеного пункту, школи	9,5	4,5
Використання нетрадиційних оздоровчих систем	4,8	–
Орієнтація на морально-духовні цінності (нехтування шкідливими звичками, утвердження духовності, загальнолюдської гідності тощо)	20–47,6	21–47,7

Для більш показового висвітлення гендерних особливостей у поглядах на проблему здорового способу життя ми запропонували батькам і матерям, які виховують дітей різного шкільного віку, дати відповідь на питання: “Чи вважаєте Ви, що дотримуетесь здорового способу життя у сім'ї?”. Батьки відповіли таким чином: “так” – чоловіки до 30 років – 28,5%, до 40 років – 38,1%, понад 40 років – 28,5%; жінки зазначених вікових груп відповідно – 30,7%, 36,5%, 35,5%. Сказали “ні” чоловіки до 30 років – 9,3%, до 40 років – 26,3%, понад 40 років – 28,5%; жінки відповідно 25,6%, 27,3%, 23,5%.

Потрібно відзначити, що переважна більшість батьків, як чоловіків, так і жінок, зізналися, що їм важко визначитися з відповіддю на це питання. Зокрема серед чоловіків до 30 років таких 47,6%; до 40 років – 31,6%; понад 40 років – 42,9%. Відповідно серед жінок таку відповідь дали 43,5%, 36,3%, 41,2%.

Таблиця 2

## Самооцінка батьками стану ведення здорового способу життя в сім'ї (%)

Батьки		Так	Ні	Важко відповісти
Стать, кількість	Вік			
Чоловіки, n=54	До 30 років (21)	28,5	9,3	47,6
	До 40 років (19)	38,1	26,3	31,6
	Понад 40 років	28,5	28,5	42,9
Жінки, n=78	До 30 років (39)	30,7	25,6	43,5
	До 40 років (22)	36,3	27,3	36,3
	Понад 40 років	35,3	23,5	41,2
		33,3	25,8	40,9

**Висновки.**

1. У поглядах батьків на проблему ведення здорового способу життя в сім'ї спостерігаються відмінності у відповідях чоловіків і жінок. Отримані результати дослідження означеної проблеми виявили, що здорового способу життя у сім'ї дотримуються: чоловіки до 30 років – 28,5%, до 40 років – 38,1%, понад 40 років – 28,5%; жінки зазначених вікових груп відповідно – 30,7%, 36,5%, 35,5%.
  2. Проблема формування здорового способу життя є вкрай актуальною серед широкого кола батьківської та педагогічної громадськості, позаяк бажають поповнити власні знання щодо означеної проблеми 95,2% чоловіків і 86,4% жінок.
  3. Невисокі показники обізнаності батьківської громадськості із джерелами інформації щодо отримання з них знань про здоровий спосіб життя зумовлені обмеженим інформаційним полем порушеної проблеми. Серед джерел, із яких сучасна сім'я отримує інформацію щодо здорового способу, матері на перше місце (70,5%) виносять спеціальну літературу, яку опрацьовують самостійно, на друге – тематичні заходи за місцем роботи (47,7%) і третє – зустрічі із спеціалістами (медичні працівники, духовенство) (25%). Натомість чоловіки вважають, що перше місце займають заходи за місцем роботи (42,9%).
  4. Очевидним є той факт, що засоби фізичної культури не ввійшли в щоденний побут сучасної сім'ї, позаяк 52,0% опитаних чоловіків і 52,3% жінок-матерів серед засобів, які використовують для формування здорового способу життя в сім'ї, на перше місце винесли засоби народної етнопедагогіки. Це зумовлює потребу проведення просвітницької роботи серед батьківської громадськості, де враховувалися б гендерні особливості в пропаганді здорового способу життя. Відтак виникає потреба розроблення методичних рекомендацій, пам'яток на допомогу батькам щодо утвердження пріоритетів здорового способу життя в сім'ї з врахуванням гендерних особливостей їх дітей.
1. Бабенко О. Гендерні засади побудови змісту фізичного виховання школярів / О. Бабенко // Наука вчителів фізкультури: Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 4. – С. 50–53.
  2. Говорун Т. В. Гендерна психологія та педагогіка / Говорун Т. В., Кравець В. П., Кікінеджі О. Н. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – С. 13–17.
  3. Москальова А. С. Гендерний підхід у вихованні підлітків / А. С. Москальова // Вісник післядипломної освіти : зб. наук. пр. – К. : Міленіум, 2005. – Вип. 1. – С. 215–217.
  4. Рожкова С. В. Гендерные особенности педагогической культуры учителя : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.01 / С. В. Рожкова. – Ростов н/Д, 2006. – 24 с.

5. Суслова О. Гендерні стереотипи і реальність / О. Суслова // Сучасність. – 1999. – № 7–8. – С. 23–31.
6. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. – К. : УІСД, 2000. – С. 32–48.
7. Шиян О. Гендерні особливості ставлення підлітків до фізичного виховання в школі / О. Шиян, О. Фащук // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2008. – Вип. 8. – С. 69–73.

*Рецензент:* докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

**УДК 615.814**  
**ББК 75.0**

*Ольга Марченко, Іван Лукасевич*

### **ДОЦІЛЬНІСТЬ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

*У роботі наведені дані, що відображають стан здоров'я населення в Україні. Водночас зроблено обґрунтування необхідності вдосконалення системи підготовки фахівців з фізичної реабілітації на основі використання сучасних інновацій.*

**Ключові слова:** здоров'я населення, фахівець з фізичної реабілітації.

*В работе представлены данные, что отражают состояние здоровья населения Украины. Вместе с тем сделано обоснование необходимости совершенствования подготовки специалистов с физической реабилитацией и использования с этой целью современных инноваций.*

**Ключевые слова:** здоровье населения, специалист с физической реабилитацией.

*The text deals with state of nations health in Ukraine as an integrative index of psychical and social health of citizens. Analysis of situation in Ukraine and in other countries testifies to the necessity of development and introduction of new approaches for raising of professional skills of specialists on physical rehabilitation.*

**Key words:** people's health, specialist in physical rehabilitation.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Стан здоров'я населення планети, у тому числі й населення України, викликає занепокоєння Європейського регіонального бюро та бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я. Сучасний урбанізований світ з високим ступенем індустріалізації, інтеграції та мобільності поряд з багатьма суспільними благами породжує низку проблем, у тому числі екологічного, соціального, економічного характеру, і, як результат, погіршується стан здоров'я населення. На Всесвітньому дні здоров'я, який проходив 7–8 квітня 2010 року в Національному медичному університеті ім. О.О.Богомольця, було відмічено, що в процесі урбанізації з різною силою проявляються ці тенденції в усіх регіонах світу й характеризуються значними відмінностями на окремих територіях, які пов'язані із соціально-економічними, політичними, історичними, культурними та іншими чинниками. У країнах Європейського регіону рівень урбанізації становить 70,3% з найбільшою часткою міських мешканців у країнах Європейського Союзу (74,0%).

За міжнародними стандартами Україна вважається урбанізованою державою. Протягом ХХ століття відбулося різке зростання чисельності міського населення – з 18,5% в 1927 р. до 68,1% у 2009 р.

Прояви урбанізації можуть мати різну оцінку, залежно від її впливу на якість навколишнього середовища, спосіб життя й здоров'я мешканців міст. Урбанізація створює певні переваги економічного, соціального та культурного характеру. Водночас вона породжує значні ризики для здоров'я, у тому числі соматичного, психічного й

психологічного плану, спричинені забрудненням довкілля, нездоровим способом життя з його швидким ритмом, недостатньою фізичною активністю, неякісним харчуванням, шкідливими звичками, частими психоемоційними стресами, високою ймовірністю захворювань і травм, насилля тощо [2].

Водночас обстановка в Україні, як і в більшості країн світу, характеризується прогресивним зниженням суспільного здоров'я нації як інтегративного показника фізичного, психічного й соціального здоров'я громадян. Актуальність проблеми підготовки фахівців з фізичної реабілітації визначається необхідністю подальшого розвитку цієї галузі задля зміцнення здоров'я населення України.

**Мета дослідження** – виявити сучасні інновації в підготовці реабілітологів.

**Методи дослідження.** Аналіз наукових джерел та даних сучасних досліджень у галузі профілактики захворювань і реабілітації в постклінічному періоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток незалежної України визначає формування нових соціально-економічних відносин як у межах країни, так і в міжнародному просторі.

Однією з необхідних вимог на сучасному етапі є оптимізація системи підготовки фахівців у різних галузях [1; 3]

Не є винятком і професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної реабілітації, сфера діяльності яких спрямована на потреби людини й держави.

Необхідні нові підходи для розробки змісту, форм і методів професійної підготовки фахівців нової формації, упровадження в освітній процес вищих навчальних закладів сучасних інформаційних технологій. З одного боку, це зумовлено глибокими соціально-економічними трансформаціями суспільства, інтенсифікацією економічного розвитку, появою ринку праці й ростом сектора освітніх послуг, що вимагають якісних змін у концептуальних основах професійної підготовки, перепідготовки й підвищенні кваліфікації фахівців. З іншого боку, під час переходу від постіндустріального до інформаційного суспільства прискорення науково-технічного прогресу стає справжнім випробуванням для біологічних, адаптаційних, соціогенних й інших механізмів пристосування до складних аспектів буття сучасної людини [1; 2].

На нараді в Національній академії медичних наук України в грудні 2009 року було відмічено, що профілактика й лікування недуг серцево-судинної системи в сучасному світі, у тому числі в Україні, є найголовнішою проблемою. Не дивлячись на активну роботу, дана патологія залишається найпоширенішою. Кількість людей, що страждають серцево-судинними захворюваннями, досягла 25 млн чоловік, і це більше половини населення України. У рамках наради довелося констатувати факт, що кожного року від серцево-судинних захворювань вмирає більше 500 тис. українців, тобто в середньому щодня гинуть 1 370 осіб [5].

У травні 2010 року в Празі відбувся Європейський конгрес із профілактичної медицини, який традиційно був присвячений профілактиці кардіоваскулярних захворювань. У своїй доповіді доктор Мартін Бобак (Університетський коледж м. Лондон, Великобританія) відзначив, що практично двократне зниження смертності від кардіоваскулярних захворювань за останні 20 років спостерігається в більшості країн Заходу. Цього досягнуто завдяки зменшенню чинників ризику, а саме: відмова від куріння; вживання алкоголю в помірних обсягах (чол. – від 5 до 30 мл/добу, жін. – від 5 до 15 мл/добу в перерахунку на абсолютний етиловий спирт); підтримка нормальної маси тіла (індекс маси тіла 25 кг/м<sup>2</sup>); щоденне помірне аеробне фізичне навантаження (рівень дистанційного споживання кисню біля 40% від максимальних величин) протягом 30 хвилин.

Поширеність чинників ризику в Східній Європі вища в порівнянні із Західною через куріння, алкоголізм, відсутність необхідного лікування сучасними методами, а



також відсутність профілактики кардіоваскулярних захворювань. Не приділяється належної уваги здоровому способу життя, фізичній активності й реабілітації на постклінічному етапі [5].

Згідно з розпорядженням Верховної Ради України, 2009 рік був оголошений роком боротьби з інфарктом міокарда. Проте, не дивлячись на пріоритетність вирішення цієї проблеми, Україна наразі ще відстає від економічно розвинених країн у питаннях профілактики, діагностики й ефективного лікування цього грізного захворювання на основі сучасних технологій, серед яких не останнє місце займає й фізична реабілітація.

Відомо, що 80% хворих після перенесеного інсульту назавжди втрачають можливість працювати. Інсульт, як і раніше, залишається одним з найбільш поширених причин смертності в розвинених країнах і в країнах із середнім рівнем доходу. Тому впровадження в повсякденне життя профілактичних і лікувальних заходів є наріжним каменем зусиль, направлених на зниження виникнення інсульту й частоти ускладнень цього захворювання у вигляді порушення рухової функції як основи життєдіяльності організму.

Екологічні детермінанти здоров'я формують значний тягар екологічно обумовленої патології, включаючи хронічні неспецифічні хвороби легенів, бронхіальну астму, серцево-судинні захворювання, алергічні прояви, запальні захворювання органів дихання, порушення репродуктивної сфери тощо.

За даними ВООЗ хронічними обструктивними захворюваннями легенів страждають приблизно 210 млн чоловік у всьому світі.

За прогнозами епідеміологів у 2011 році хронічне обструктивне захворювання легенів може зайняти третє місце в структурі загальної смертності [5].

Це заставляє лікарів і реабілітологів приділити пильну увагу вирішенню цієї проблеми, оскільки перебіг такої патології часто пов'язаний з розвитком супутніх захворювань респіраторної, серцево-судинної, ендокринної й рухової систем, у вигляді порушення структури й функції м'язів, втрати м'язової маси, ураження скелета, остеопорузу.

Відомо, що травми й захворювання опорно-рухового апарату і нервової системи за рівнем смертності й втрати працездатності нині випереджають усі інші хвороби разом узяті. Загальна інвалідність після травм й ортопедичних захворювань становить 25%.

Хронічна втома, гіпокінезія, надлишкова маса тіла, велика кількість шкідливих звичок, що провокують виникнення недуг, суттєво зменшують якість життя.

Водночас у нашій країні реальних важелів, що забезпечують формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я, ніколи не існувало, незважаючи на те, що ще засновниками радянської системи охорони здоров'я М.О.Семашком і З.П.Соловйовим була визначена профілактична спрямованість охорони здоров'я. Більше того, протягом останнього десятиліття в умовах соціально-економічної кризи, що розгорнулася в країні, з'явилася й поширюється тимчасова незайнятість, стан здоров'я став фактором профвідбору й профнепридатності. Працездатне населення для підтримання свого іміджу перед роботодавцем різко, практично в два рази, скоротило число звернень по медичну допомогу. У результаті величезний масив патологічних станів продовжує розвиватися, що в підсумку веде до збільшення хронічних захворювань, інвалідності й передчасної смерті працездатного населення країни.

Таким чином, у сучасних умовах стан здоров'я в буквальному розумінні став платою за виживання. Особливу тривогу викликає погіршення стану здоров'я дітей і підлітків. Понад 70% дітей дошкільного віку мають серйозні відхилення за показниками здоров'я, а до кінця навчання в школі цей показник збільшується до 90%.

За статистикою в Україні 26% хворих втратили працездатність і перейшли до категорії інвалідів через несвоєчасне й нерегулярне проведення відновного лікування й

недооцінювання основних засобів фізичної реабілітації, спрямованих на відновлення втраченої рухової функції [4; 6].

Найпоказовішим прикладом країни, де відповідально ставляться до власного здоров'я, є Сполучені Штати Америки, оскільки там добровільне медичне страхування виконує функцію системи охорони здоров'я. Розмір медичного страхового внеску залежить від ступеня використання застрахованим послуг медичних закладів.

Економісти дійшли висновку, що ігнорувати проблему відновлення працездатності хворих значно дорожче, ніж проводити активну реабілітацію на ранній стадії захворювання, коли ще можна відновити здоров'я хворого до максимально можливого рівня його фізичної, психологічної й соціально-економічної повноцінності.

За даними експертів комітету ООН, кожен витрачений на реабілітацію долар швидко окуповується й повертається в десятикратному розмірі, а витрати на попередження інсульту в 10 разів менші, ніж його лікування.

Дійсно, лише дуже багата або байдужа країна може дозволити собі збільшувати число інвалідів і соціально залежних осіб, тому реабілітація є не розкішшю або надмірністю, а важливим практичним завданням охорони здоров'я. У щорічній доповіді ВООЗ підкреслюється, що метою лікування хворого є не тільки збереження його життя, але й забезпечення його незалежності.

Світовий досвід свідчить про доцільність створення реабілітаційних бригад, у яких лікар-клініцист по праву координує роботу психологів, соціологів, фізіотерапевтів, рефлексотерапевтів і реабілітологів.

Реабілітація зайняла важливе місце серед провідних медико-соціальних напрямів, розроблюваних у всьому світі. Наукові дослідження впливу засобів реабілітації чітко показали, що правильно вибрана програма може повернути до активного життя 50% тяжкохворих людей [4].

В Україні в 26 навчальних закладах передбачено підготовку фахівців із фізичної реабілітації на основі формування знань, умінь і спеціальних рухових навиків на рівні бакалавра, спеціаліста й магістра.

Вивчаючи медико-біологічні й соціально-психологічні науки, реабілітолог має бути насамперед педагогом-фахівцем із фізичного виховання, мати глибокі знання про засоби й методи відновлення й транспозицію частково або повністю втрачених функцій організму.

#### **Висновки.**

У такий спосіб дуже важливою перспективою подальшого розвитку дисципліни й підготовки фахівців із фізичної реабілітації є:

1. Створення інформаційно-обчислювального комп'ютерного центру з базою даних із фізичної реабілітації. Доступ до системи "Інтернет" та до інтерактивних джерел навчання. Забезпечення сучасною навчально-методичною літературою та електронним каталогом.
2. Міжнародне співробітництво для підвищення кваліфікації майбутніх фахівців у сфері фізичної реабілітації, обміну сучасним науково-методичним і практичним досвідом із науково-освітніми установами, реабілітаційними центрами, такими як Тартуський університет (Естонія), Мюнхенський дитячий реабілітаційний центр (Німеччина), Братиславська асоціація реабілітологів (Словенія), Каліфорнійський Міжнародний університет дитини (Лос-Анджелес, США), із реабілітаційними центрами Росії й Білорусії.
3. Використання реабілітаційних центрів в Україні, таких як Трускавецький центр Володимира Козьякіна, що розробив і впровадив у практику систему інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації, вертебрально-оздоровчого центру Євменова,

провідних науково-дослідних інститутів, травматології й ортопедії, нейрохірургії, кардіології імені Стражеско.

4. Проведення студентських олімпіад та конкурсів наукових робіт.
5. Підвищення кваліфікації науково-педагогічного складу кафедр шляхом захисту дисертаційних робіт, проходження курсів підвищення кваліфікації молодих педагогів, стажування в провідних фахівців України і за кордоном.
6. Створення уніфікованої навчальної програми з доповненням і новим підходом до змісту, а також упровадження сучасних інформаційних й ефективних реабілітаційних технологій.
7. Поліпшення якості навчання як основи формування високого професіоналізму.

**Перспектива подальших досліджень** полягає в науковому обґрунтуванні та використанні сучасних інноваційних технологій у підготовці фахівців із фізичної реабілітації.

1. Герцик М. С. Організаційно-методичні особливості підготовки фахівців із фізичної реабілітації / М. С. Герцик, А. М. Герцик // Кінезіологія в системі культури : матеріали конф. – Івано-Франківськ : Плай, 2001. – С. 7–8.
2. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 7–8 квітня Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця, присвяченої Всесвітньому дню здоров'я, під гаслом: "1000 міст – 1000 жителів. Здоров'я міст – це важливо" // Здоров'я України. – 2010. – № 8 (237). – Квітень.
3. Ніколаєнко С. Забезпечення якості вищої освіти – важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства / С. Ніколаєнко // Освіта України. – 2007. – № 16–17. – 27 листопада.
4. Рудень В. В. Стан системи охорони здоров'я населення у країні з ринковими перетвореннями : проблеми та шляхи вирішення / Рудень В. В., Сидорчук О. М., Гугор Т. Г. // Новости медицины и фармации. – 2007. – № 9. – С. 26–28.
5. Терещенко А. Новости Европейского конгресса по профилактической медицине EuroPREVENT–2010 / Алексей Терещенко // Кардиология. Дайджест. – 2010. – Май.
6. Щепин В. О. Опыт зарубежного здравоохранения : уроки и выводы / В. О. Щепин, Е. А. Тишук // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории и медицины. – 2005. – № 5. – С. 43–50.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.

## ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 797.214  
ББК 75.717

Івона Табачик-Бейстер, Богдан Мицкан

### РЯТІВНИЦТВО НА ВОДІ В ПОЛЬЩІ (КІНЕЦЬ ХІХ – ПОЧАТОК ХХ ст.)

*На основі джерельної бази встановлено, що перші намагання щодо здійснення організованого порятунку людей на воді в Польщі були започатковані ще в 1604 році. Проте перша офіційна організація була створена в другій половині ХІХ століття. На початку ХХ століття рятувальну справу провадили асоціації веслярства, які постали під впливом російської рятувальної служби. У кінці 20-х років значний вклад у розвиток рятувництва зробила Федерація плавання Польщі. Як результат, у 1962 році було створене Добровільне товариство рятування у воді (WOPR), яке успішно функціонує й сьогодні.*

**Ключові слова:** рятувництво на воді, Польща, становлення й розвиток.

*На основе научных источников установлено, что первые попытки осуществления организованного спасения людей на воде в Польше были основаны еще в 1604 году. Однако первая официальная организация была создана во второй половине XIX века. В начале XX века спасательное дело осуществляли ассоциации гребного спорта, которые появились под воздействием русской спасательной службы. В конце 20-х годов значительный вклад в развитие спасения на воде сделала Федерация плавания Польши. Как результат, в 1962 году было создано Добровольное общество спасения на воде (WOPR), которое успешно функционирует до сегодняшнего дня.*

**Ключевые слова:** спасение на воде, Польша, становление и развитие.

*On the basis of scientific sources, that maiden attempts in relation to realization of the organized lifesaving on water in Poland were founded as early as 1604. However the first official organization a bull is created in the second half of XX centuries. At the beginning of XX years a lifesaving was carried out by the associations of rowing association, which appeared under act of Russian lifesaving service. At the end of 20th considerable contribution to development lifesaving Poland Federation of swimming on water. As a result, Voluntarily society of water lifesaving (WOPR), which successfully functions to the segodneshnego day, was created in 1962.*

**Key words:** lifesaving on water, Polska, becoming, development.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Відомо, що на воді відбувається найбільша кількість нещасних випадків. Причинами є техногенні та природні катастрофи (повені, цунамі), невдале користування плавзасобами, нехтування правилами безпеки під час купання, риболовлі, невміло організована переправа через водну перешкоду тощо. За даними статистики в Польщі щорічно кількість нещасних випадків сягає понад 1,5 тис. осіб (у 2010 році). Ще гірша ситуація в Україні.

Зважаючи на потреби людей у допомозі під час купання й неспроможності державних служб охопити всі водойми в різних країнах світу, свого часу були створені товариства рятування на воді. Так, у Росії таке товариство бере свій початок з 1872 року (офіційно “Товариство рятування на воді” постало в 1892 році). Досвід Росії став основою для заснування добровільної рятувальної служби на теренах Польщі.

У науковій та популярній літературі доволі часто піднімалися питання організації й здійснення порятунку людей на воді [7; 9; 10; 12; 15]. Водночас упродовж століття були розроблені й удосконалені статuti, які регламентують діяльність товариства рятування на воді [8; 11], а також розроблені програми та навчальні посібники для підготовки рятувальників [7; 9; 10; 12; 15] за участю відомих фахівців, одним з яких був професор Мечислав Вітковський (1929–2003) [3]. Водночас цілісних досліджень щодо становлення й розвитку рятувництва в Польщі ми в доступній літературі не знайшли.

При цьому необхідно константувати, що з кожним роком все менше людей, особливо молоді, долучаються до участі в діяльності товариства рятування на воді як в Україні, так і в Польщі, що, очевидно, і є однією з причин збільшення нещасних випадків на воді.

Нам видається, що через погляд у минуле, а також оцінку ситуації, пов'язаної з паводками, зміною клімату та нехтування правилами поведінки під час купання у відкритих водоймах, можна повернути громадськість до цієї важливої проблеми.

**Мета роботи** – дати характеристику становлення та розвитку рятівництва на воді в Польщі.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використовували теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, узагальнення, а також документи архівів Кракова, Варшави, Жешова, Перемишля.

**Результати дослідження.** Найперша згадка про порятунок людей на воді в Польщі датується 1604 роком. Це було тоді, коли Геронім Гостомський, префект Сандоміжу на Віслі, заснував монастир і лічницю, котрі допомагали потерпілим на воді. Ці заклади активно підтримував єпископ Кракова Бернард Мацієвський. Окрім того, Каспер Ціхоцький, ректор церкви Святого Пітера, виділив землю під облаштунок кладовища для поховання потонулих у річці Вісла.

Вивчення архівних документів засвідчило, що перша офіційна організація з рятування на воді заснована в Польщі в другій половині XIX століття. Так, у 80-х роках газета м. Каліш опублікувала інформацію Йозефа Радвана про асоціацію веслярства. Організація була створена завдяки наполегливості активістів та губернатора Каліша Михайла Дарагана при підтримці адміністрації головної Російської рятувальної асоціації в м. Петербург. Це, по суті, була перша офіційна рятувальна організація зі своїм статутом, що діяла на той час у Польщі й мала офіційну назву “Рятувальна асоціація м. Каліш”. Під керівництвом Йозефа Радвана асоціація динамічно розвивалася. У 1898 році вона налічувала 99 членів, що було вражаючим на той час. Того ж року було організовано всепольську рятувальну службу на воді. Головні цілі організації полягали в забезпеченні безпеки на воді, допомозі потоплюючим під час повені, які були майже щорічно, а також навчання плаванню. Через рік після заснування асоціація володіла 8 човнами, необхідним устаткуванням для рятування, а її бюджет становив 900 рублів, що було великою сумою на той час. Бюлетень, що видавався асоціацією, надавав інформацію про хід будівництва в м. Каліш школи плавання та нового причалу. В одному з номерів часопису знаходимо як поради стосовно навчання плаванню, так і правила безпечної поведінки на воді. Загалом у газеті подавалася інформація про те, як рятувальники часто й ефективно проводять рятівні операції на річці Просна. Нерідко подавався детальний опис специфічних рятувальних дій.

У результаті домовленостей з рятувальною асоціацією м. Каліш, у 1902 році доктор Леон Вернік видав книгу про збереження життя й здоров'я потоплюючих людей. Не кажучи вже про поради щодо першої допомоги, у книзі були викладені вісім правил безпечного купання. Зокрема стверджувалося, що купання не рекомендується зразу після їди, при наявності хронічних недуг, на самоті та без лікарського патронату. Акцентувалася увага на обережності, рекомендувалося перед плаванням встановити швидкість і напрямок плину води, її температуру й глибину, переконатися, що немає ніяких морських водоростей і трави, у які можна було б заплутати свої ноги й руки, а після купання прийняти душ і здійснювати активні рухові дії. Ці правила вважалися ефективним засобом попередження нещасних випадків під час купання у відкритих водоймах.

У третій главі автор описав техніку рятування на воді. Рятівне устаткування він поділяв на зимове та літнє. Рятівні човни, як зазначалося, повинні бути обладнані поясами, буями, рятувальними жилетами й довгими палицями. Автор стверджував, що рятувальна аптечка повинна містити ефір, нашатирний спирт, вино чи горілку,

рушники, пір'я птахів, трубки тощо. Він також вважав, що тільки плавці можуть бути рятувальниками.

У 1908 році періодичне видання "Рух" помістило інформацію про Петербурзьку рятувальну асоціацію у Варшаві. Вона налічувала 63 члени та допомагала тим, хто плавав у водоймах Варшави та її околицях. Функціонували також дві рятувальні станції: одна по вулиці Лещинь, а друга – біля залізничного моста.

Той же випуск часопису "Рух" помістив першу інформацію про число потонулих людей у Варшаві в 1908 році, а саме 26 жертв. Асоціація співпрацювала з товариством веслярства Варшави. При цьому заохочувала своїх членів шляхом участі в перегонах та змаганнях з плавання. У 1910 році був започаткований новий вид змагань, який складався з декількох дисциплін: безперервне плавання протягом 5 хвилин у рятувальній амуніції, роздягання у воді, плавання протягом однієї хвилини у вертикальній позиції без використання рук.

У 1916 р. Варшавська веслярська асоціація запропонувала місцевим органам влади ідею про створення служби безпеки та рятувальної охорони.

Предбачалося, що це допомагатиме потопаючим людям і тим, котрі страждають від повеней. Охорона мала контролювати визначений район та запобігати небезпечним ситуаціям, наприклад, запобігати використанню дітьми плавзасобів без відома батьків. Водночас рятувальники повинні були здійснювати нагляд за плавцями впродовж дня.

У січні 1922 року Польський комітет Олімпійських ігор надав цілому ряду видів спорту, у тому числі й плаванню, статус олімпійських. Як результат, була створена Польська федерація плавання.

21 квітня 1925 року федерацію легалізувало Міністерство внутрішніх справ, здійснивши відповідний запис під номером 1312. 30 квітня 1922 року Польський комітет Олімпійських ігор скликав збори федерації плавання (PSF). Під час зборів був розглянутий і схвалений статут та обрано тимчасове керівництво в особі президента Альфреда Лота (Варшавська асоціація веслярства) та Станіслава Визиковського (військовий клуб веслярства м. Варшава).

У 1922 році Євгеній Башкоф описав в часописі "Спортивні вісті", що необхідно зробити задля зменшення числа потопаючих. У своїй статті він закликав до створення організації, котра б допомагала людям та забезпечувала їх інформацією про заходи рятування на воді, а також зробив наголос на потребі обов'язкового навчання плаванню.

11 квітня 1926 року в м. Краків відбувся четвертий конгрес PSF. Одним із результатів даного конгресу було створення рятувального відділу. Водночас керівництво федерації плавання запропонувало створити в м. Сімоновичі комісію з проблем рятування на воді. Як результат, 20 квітня 1926 року була створена дана комісія і її очолив Фелікс Берлік, а її членами стали Ф.Боднар, В.Сусман, В.Трат. Зазначимо, що всі подальші створені асоціації з порятунку на воді підпорядковувалися цій комісії.

У 1927 році комісія запропонувала щорічно 29 червня проводити день рятувальника. Під час проведення цього дня учасники могли брати участь у лекціях і складати іспит, що надавав право отримати статус рятувальника.

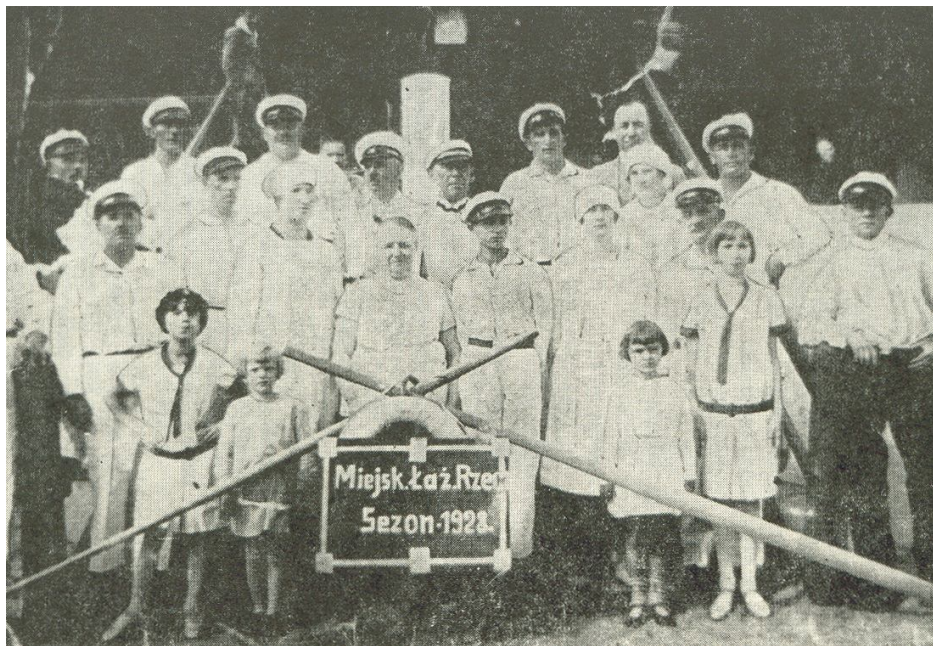
11 червня 1927 року Варшавська регіональна асоціація плавання організувала навчання, під час якого здійснювалося тестування рятувальних можливостей за такими випробуваннями: плавання 1500 метрів будь-яким способом; стрибок у воду у вертикальному положенні й пропливання щонайменше 25 метрів; пірнання й доставання певної кількості предметів; плавання 100 метрів в одязі й взутті; знімання одягу у воді; стрибки у воду з висоти від 3 метрів; рятувальна дія без устаткування на відстані 25 метрів від берега (досягнути потопаючу особу, звільнитися від її схоплення, транс-

портування до берега); штучне дихання на березі; письмове есе по темі, яке передбачене державною комісією з ліцензування рятувальників.

Випускники даних курсів були зобов'язані не лише допомогти потопаючим, але й формувати в них навиків, необхідні при рятуванні. Це був один із шляхів популяризації рятівництва серед населення і, у першу чергу, серед плавців.

У 1928 році Польська федерація плавання видала книжку “Плавання”, у якій були подані правила проведення змагань з рятівництва. Вони, як було зазначено, повинні відбуватися на відкритих водоймах. У програмі змагань були такі випробування: плавання 50 м за течією (якщо змагання проводяться на ріці); пропливання зі старту 25 м, пірнання на глибину 2,5 м з доставанням манекена (параметри манекена: довжина – 165 см; обхват грудей – 95 см; обхват талії – 78 см; обхват стегна – 78 см; вага – 45 кг; вага після насичення водою – 61 кг); транспортування до берега (неправильне утримання манекена, занурювання його голови було підставою для дискваліфікації учасника змагань). Манекен за формою нагадував людське тіло. Він був виготовлений з деревини, а його частини були з'єднані спеціальними шарнірами.

Треба відзначити, що 1928 рік був доволі продуктивним щодо створення рятувальних загонів у різних містах Польщі, які з великим ентузіазмом узялися за рятувальну справу (фото. 1).



*Фото 1. Група рятувальників у м. Познань (1928)*

У 1936 році Польська федерація плавання, у відповідності до складених угод, розпочала співпрацю з аналогічними організаціями Голландії й Німеччини. Це дало можливість вивчити досвід роботи щодо організації рятівництва в цих країнах і запровадити його на теренах Польщі.

У 1936 році, після чотирирічного інтервалу, PSF організувала семиденне навчання у Варшавському інституті фізичної культури, яке проводив Казимир Лясковський, який пройшов вишкіл у Голландії. Під час цих курсів він поширював девіз: “Кожна людина може бути плавцем, кожен плавець може бути рятувальником”.

У 1937 році, на підставі статті 90 статуту Польської федерації плавання, правління PSF заснувало рятувальний відділ, який зобов'язаний був проводити навчання й іспити для присвоєння рятувальних рангів, організовувати змагання й чемпіонати з рятівництва.

ва в Польщі. У короткому викладі його функції полягали в: організації й розвитку рятувальної служби в Польщі; популяризації й поширенні рятувальних ідей серед широкого суспільного загалу, особливо молоді; підтримці належного стану підготовки рятувальників; об'єднанні рятувальників в асоціації та координації їх роботи.

27 вересня 1938 року PSF анонсував, що Національний офіс фізичної культури хоче організувати у Варшавському інституті фізичної культури twenty-four-day навчання з плавання для викладачів.

У 1938 році в часописі “Водний спорт” були опубліковані дані про діяльність рятувальної комісії. Зазначалося про незадовільний стан розвитку рятувальних служб у Польщі та про відсутність спеціальної літератури. Головна причина полягала у відсутності належного фінансування.

Із початком Другої світової війни в 1939 році всі асоціації припинили свою діяльність.

Після війни в 1945 році діяльність Польської федерації плавання була поновлена. У 1947 році М.Малечинський став лідером рятувального відділу, якого пізніше замінив В.Брол.

У 1948 році Р.Рошка видав книгу під назвою “Основи плавання”, у якій один розділ був присвячений рятувальній справі.

У 1952 році з ініціативи Д.Богаєвського (директор плавання відділу Академії фізичної культури у Варшаві й член PSF) та при активній участі Мечислава Вітковського були створені навчальні програми з рятувництва, які стали обов'язковою складовою навчання в усіх інститутах фізичної культури Польщі. Окрім того, навчання плаванню викладачів, організованих PSF, супроводжувалося курсами рятувництва.

25 червня 1956 року Міністерство економіки Польщі визначило умови використання плавання на приморських курортах у вигляді чітких інструкцій щодо його забезпечення (облаштунок місць, погодні умови, плавальні засоби та умови їх використання, символи тощо).

Динамічний розвиток рятувництва в Польщі можна спостерігати починаючи з 1958 року. Протягом цього року Варшавська асоціація плавання організувала навчання з рятування, згідно з програмою, розробленою М.Складом і М.Вітковським, автором першої книги з часів війни під назвою “Рятувництво тонучих”.

У 1958 році в м. Катовіце відбулося вперше семиденне навчання для інструкторів-рятувальників. У тому ж році Варшавська асоціація плавання під орудою М.Вітковського заснувала комісію з рятувництва на воді. На рік пізніше всі навчальні програми та карти інструктора були стандартизовані. У 1959 році на запит повноважних представників з проблем рятування на воді керівництво PSF зареєструвало всі регіональні асоціації плавання, що мали у своєму складі рятувальні комісії. У результаті дворічної спільної діяльності було підготовлено 74 рятувальники.

На початку шістдесятих років ХХ століття були організовані перші соціальні групи рятувальників у Білостоку, Катовіце, Познані й варшавських провінціях. Водночас була запроваджена єдина назва цієї соціальної організації – Добровільне воднорятувальне товариство (WOPR). У той час число водних жертв у Польщі було доволі значним. Так, у 1957 році їх число складало 1 040 потоплених осіб, а в 1958 і 1959 рр. відповідно 922 й 1 133 особи. Більшість жертв були діти та люди похилого віку. Так званим “хрещеним батьком” WOPR був Тадеуш Ольшанський – один із засновників, відомий активіст, а також прибічник ідеї безпечного відпочинку на відкритих водоймах.

У 1961 році газета “Прапор молоді” організувала зустріч активістів, зацікавлених у проблемах рятування на воді. Подібну ініціативу започаткували представники Аугустова, Познані, Сласка й Варшави. У той час польська преса заохочувала створення



організації, головною метою якої було б збереження життя людей, що наразились на небезпеку у воді.

Добровільне воднорятувальне товариство (WOPR), яке діяло на підставі тимчасових правил, що визначали його відповідальність, осотаточно постало 11 квітня 1962 року. Головна мета цього товариства полягала в забезпеченні безпеки людей у відкритих водоймах. Головними обов'язками організації були:

- 1) проведення заходів попередження нещасних випадків на воді;
- 2) безкорислива допомога потопаючим людям;
- 3) співробітництво з іншими організаціями, коли необхідно забезпечити безпеку людей;
- 4) забезпечити дотримання правил поведінки у воді;
- 5) управління рятувальним устаткуванням, моніторинг організацій та склепів, що володіють плавзасобами й перевірка їх готовності до використання;
- 6) забезпечення достатньої кількості рятувальників під час проведення водних заходів, а також навчання правил безпеки;
- 8) організація навчання для рятувальників, рятувальних інструкторів і членів Польського Червоного Хреста.

Емблема WOPR – рівнобедрений блакитний хрест на білому фоні, вмонтований у жовтий якір та обрамлений назвою товариства (рис. 1б). Є очевидним, що прообразом цього знаку стала емблема Російського товариства (рис. 1а). Згідно з правилами, WOPR був залучений до організації соціальних груп рятувальників і намагався вирішувати всі питання, пов'язані з рятуванням.



а



б

*Рис. 1. Емблеми добровільних рятувальних товариств Росії (а) і Польщі (б)*

Між 1962 і 1964 роками комісія WOPR підпорядкувала собі комітет для популяризації плавання, зробила спроби заснувати регіональні організації в усіх провінціях.

У 1967 WOPR об'єднавав 10 000 членів, що свідчило про стрімкий розвиток цієї добровільної організації. Проте її відповідальність не була чітко окреслена й не вирішувала всі проблеми з приводу порятунку на воді в Польщі. Навчання для рятівників все ще проводив PSF.

9 жовтня 1967 року Міністерство внутрішніх справ закріпило за WOPR законний статус. Під час прийняття статуту керівником був призначений Войцех Плоценник (президент WOPR).

У 1967 році керівництво WOPR організувало перше змагання з порятунку на воді. Інші установи, котрі володіли правом проводити подібні змагання, не проводили їх. Із

цієї причини організували перший національний конгрес WOPR, у якому прийняли участь представники всіх провінцій.

Перший національний конгрес проводився у Варшаві 20 квітня 1969 року. Під час національного конгресу було визначено основні напрями діяльності протягом чотирічного періоду, а також визначено цілі й відповідальність WOPR. 30 квітня на підставі договору між керівництвом WOPR і Польською федерацією плавання засновники прийняли рішення об'єднатись із рятувальниками PSF, який передавав повний запис інструкторів (близько 200) і рятувальників (близько 16 000). Були розроблені нові програми, правила та інструкції. WOPR представив також нові розряди рятувальника, а саме: молодий рятувальник, рятувальник на воді, досвідчений рятувальник, інструктор і лектор WOPR.

WOPR діяв на території Польщі з центром у Варшаві. Водночас діяли регіональні відділи, які мали власний законний статус і могли стати членом іноземних водних рятувальних організацій.

Найголовніші повноваження WOPR були віддані національному конгресу, який збирається один раз на чотири роки. Між конгресами керівництво WOPR здійснює його виконавчий комітет.

#### **Висновок.**

Досі WOPR розуміється як організація, що підтримує безпеку на воді в Польщі. Вона налічує 41 683 рятувальників. Значна кількість молоді готова ризикнути своїм життям для порятунку інших. Це організовує силу-силенну сприяючих кампаній, які долучаються до підтримки проведення водних змагань. Окрім того, це спонукає до співпраці з іншими організаціями (наприклад, пожежні команди, добровільне гірське рятувальне товариство), які мають свій офіційний статус.

1. Batur L. Pływanie i ratownictwo wodne / L. Batur, J. Dobrzeński, S. Kornecki. – Gdańsk : AWF Gdańsk, 1974. – 133 s.
2. Gwiazdziński T. Ratownictwo wodne bez tajemnic / T. Gwiazdziński // Przegląd Sportowy. – 1921. – № 25. – S. 33–38.
3. Hędzek K. Słownik Biograficzny pracowników CIWF i AWF / K. Hędzek, A. Mazur. – Warszawa : AWF Warszawa, 2005. – S. 57.
4. Kobendza R. Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie 1878–1939 / R. Kobendza. – Gorzów, 1939. – 135 s.
5. Komunikat PZP // Sport Wodny. – 1926. – № 4. – S. 55.
6. Laskowski K. Ratowanie tonących w Holandii / K. Laskowski // Wychowanie Fizyczne. – 1936. – № 9–10. – S. 411–412.
7. Ratownik WOPR. – Warszawa : ZG WOPR, 1986. – S. 33–34.
8. Regulamin Referatu Ratownictwa PZP. – Warszawa, 1937. – S. 1–2.
9. Roszko R. Podstawy Pływania / R. Roszko. – Warszawa : Prasa Wojskowa, 1948. – S. 42–47.
10. Pływactwo // Sport Wodny. – 1927. – № 8. – S. 144.
11. Tymczasowy regulamin WOPR // Biuletyn informacyjny ratownictwa wodnego. – Warszawa, 1967. – S. 2–3.
12. Semadeni T. Pływanie / T. Semadeni, A. Zaleski. – Lwów ; Warszawa ; Kraków : Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich, 1928. – 281 s.
13. Witkowski M. Początki i rozwój ratownictwa wodnego w Polsce / M. Witkowski // Wychowanie Fizyczne i Sport. – 1973. – № 4. – S. 151–156.
14. Witkowski M. Początki i rozwój ratownictwa wodnego / M. Witkowski // Sport i Turystyka. – Warszawa, 1980. – 151 s.
15. Witkowski M. Pływanie ratunkowe i udzielanie pomocy tonącemu / M. Witkowski // Sport i Turystyka. – Warszawa, 1985. – S. 3–5.
16. WOPR 1962–2007 (45 lat). – Warszawa : ZG WOPR, 2007. – S. 9.

*Рецензент:* канд. іст. наук, доц. Луцький Я. В.

## СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ: ІСТОРИЧНИЙ НАРИС

*У статті розглядаються шляхи розвитку та функціонування спортивного орієнтування у світі й Україні від становлення до сучасності. Також визначено етапи формування спортивного орієнтування як виду спорту.*

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, історія, вид спорту.

*В статье рассматриваются пути развития и функционирования спортивного ориентирования в мире и Украине от становления к современности. Также определены этапы формирования спортивного ориентирования как вида спорта.*

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, история, вид спорта.

*This article deals with the ways of development and functioning of sport orienteering in the world and Ukraine from the beginning till the modern times. Also some stages of sport orienteering as a kind of sport are defined.*

**Key words:** orienteering, history, kind of sport.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Сьогодні немає такого виду спорту, який би давав стільки багато будь-якій людині: бути здоровим, можливість пізнавати світ, спілкуватися із природою й приємними людьми, розвиватися духовно, інтелектуально й фізично, перебувати в азарті змагань. І все це в будь-який час року, бігом, на лижах, на велосипедах, на інвалідних візках. І неважливо, скільки тобі років – 10, 30 або 68 – у кожного є вибір дистанції по складності, щоб змагатися з рівними собі за силою, віком і рівнем підготовки. Усе це – спортивне орієнтування [6].

За 47 років історії українське орієнтування пройшло шлях від різновиду туризму до спорту найвищих досягнень, що свідчить про його надзвичайну популярність серед молоді. Українські тренери й спортсмени зробили вагомий внесок у розвиток та вдосконалення спортивного орієнтування як на теренах СРСР, так і в незалежній Україні. Змінилися спортивні карти, обладнання й параметри дистанцій, екіпірування учасників, але незмінним залишилося правило: найшвидше подолати дистанцію, відшукуючи червоно-білі призми контрольних пунктів за допомогою карти й компаса.

Шлях розвитку, який пройшло орієнтування України, нелегкий: були успіхи, поразки, злети й падіння, помилки, але орієнтування вдосконалювалось як окремий вид спорту. І зараз Україна вже має цілий ряд досягнень на світовому рівні. Але чим вищий рівень досягнень, тим важче йти вперед. Цей шлях буде легшим, якщо ті, хто зараз здобувають славу Україні й українському орієнтуванню, зможуть спиратися на історичний досвід тренерів, спортсменів, суддів, організаторів змагань зі спортивного орієнтування в Україні. Цей досвід має застерегти від помилок, що вже були, та допомогти вибрати такі шляхи, які виправдали б себе в умовах нашої держави.

Історія спортивного орієнтування в Україні – це цілий пласт історії спорту України.

Аналіз наукової літератури та дисертаційних досліджень з означеної проблеми свідчить про недостатній рівень вивчення історії розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі. Усе це й зумовило актуальність дослідження.

**Мета** дослідження – вивчити процес розвитку спортивного орієнтування в Україні.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувався аналіз літературних та науково-методичних джерел, звітів обласних державних центрів туризму й краєзнавства учнівської молоді щодо проблеми дослідження, теоретичний аналіз.

**Результати дослідження.** Офіційно батьківщиною орієнтування вважається Норвегія, де 31 жовтня 1897 році було організовано перші офіційні змагання (рис. 1) зі спортивного орієнтування [1; 4; 9; 11; 12; 13].



Рис. 1. Перша карта для змагань зі спортивного орієнтування 31.10.1897 року. Масштаб 1:30000, перетин 20 м

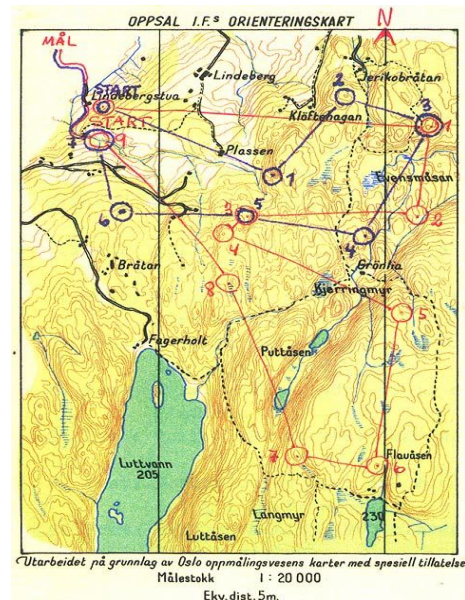


Рис. 2. Перша кольорова карта 30.04.1950 року. Норвегія

Десь на початку століття з орієнтуванням знайомляться й фіни. У 1906 р. почала проводитися традиційна естафета Оулу–Гельсінкі, організована так, що учасникам, щоб дійти до фінішу, потрібно було користуватися картою. Такі ж вимоги були й перед лижниками під час щорічних гонок по маршруту Порво–Гельсінкі. Проводилися й інші спортивні зустрічі, але про них майже нічого не відомо [1]. Також в 1904 році проводяться перші офіційні змагання із зимового орієнтування у Фінляндії [8; 9].

Після Першої світової війни найбільшою подією в орієнтувальників стали змагання 1919 р., коли на старт вийшли 220 шведських спортсменів. Ті самі змагання, на честь яких був споруджений пам'ятник Першому орієнтувальнику [7; 8; 9].

Але справді масовий характер змагання набули лише в 30-ті роки, у першу чергу в Скандинавських країнах. Збільшується кількість змагань, що проводяться окремо для початківців і досвідчених спортсменів, при цьому учасники розподіляються за багатьма віковими групами. Уводяться в практику нові види орієнтування: нічні, марафонські, естафетні змагання. Аматори лісового спорту змагаються на велосипедах, мотоциклах, моторних човнах, байдарках. Регулярно проводяться курси для підготовки організаторів, суддів, начальників дистанцій, тренерів. Орієнтування широко впроваджується в систему фізичного виховання в школах, вищих навчальних закладах й армії. Видається численна кількість популярної та навчальної літератури. З'являються перші рідинні компаси – шведський “Silva” і фінський “Суунто”. Щоб стимулювати підвищення майстерності спортсменів, затверджуються спортивні звання й значки, організуються міжнародні зустрічі. Уже в 1935 р. у Фінляндії, а трьома роками пізніше й у Швеції створюються національні федерації й починається регулярне проведення загальнодержавних чемпіонатів. У 1946 р. скандинавські орієнтувальники об'єднуються в Раду

орієнтування Північних країн, що вважає своїм головним завданням популяризацію лісового спорту й організацію зустрічей між країнами Скандинавського півострова. Аматори бігу з картою й компасом з'являються у Швейцарії, Німеччині, Угорщині, інших державах.

У соціалістичних країнах орієнтуванням почали займатися в основному після Другої світової війни [3; 8]. В Угорщині, Німеччині, Чехословаччині, Польщі, Болгарії, Румунії почали проводитися командні змагання з обов'язковим контрольним вантажем для учасників. На контрольних пунктах спортсмени виконували завдання з топографії та краєзнавства, відповідали на питання, пов'язані з наданням першої медичної допомоги. У перших міжнародних зустрічах з'ясувалося, що правила змагань у всіх країнах значно відрізняються одні від одних. Для розробки єдиної точки зору 1958 р. у Будапешті була скликана конференція представників соціалістичних країн. У тому ж році за новими правилами в Угорщині були проведені перші міжнародні змагання на Кубок озера Балатон, які надалі стають традиційними.

Через два роки на установчому з'їзді в Данії була створена Міжнародна федерація орієнтування (IOF), до якої ввійшли Болгарія, Данія, Угорщина, Німеччина, Норвегія, Фінляндія, Чехословаччина, Швейцарія й Швеція [4; 10; 14]. У 1984 р. Міжнародна федерація орієнтування поєднувала вже 35 країн, однак СРСР її членом не був. У цей час членами Міжнародної федерації орієнтування є 71 країна, у тому числі й Україна [13].

Природно, що першими практичними кроками нової федерації стало проведення офіційних міжнародних змагань. У 1962 і 1964 роках відбулися дві першості Європи. Звання першого європейського чемпіона вибороли норвежець М.Лістад і шведка У.Ліндквіст. На третьому конгресі Міжнародної федерації орієнтування, що відбувся в Болгарії 1965 р., було ухвалено рішення про проведення чемпіонатів світу (рис. 2) раз у два роки, щоправда, коло учасників світової першості, що проходила у Фінляндії в 1966 р., обмежилося представниками європейського спорту. Значний успіх на цих змаганнях супроводжував збірну Швеції, що завоювала три золоті медалі. Шведи виграли також чоловічу й жіночу естафети.



Рис. 3. Переможний фініш та нагородження. Чемпіонат світу 1970 р., 1989 р.

Багато фахівців вважають, що перші в історії радянського спорту змагання з орієнтування були проведені в 1939 р. у Ленінградській області [1; 5; 7; 8; 9]. У них брали участь команди туристів з навантаженими рюкзаками, які повинні були вночі

пройти дистанцію 20–25 км і знайти один контрольний пункт. У січні 1941 р. подібні змагання, але вже на лижах, проводилися в Кавголові й були пов'язані не тільки з пошуком контрольних пунктів, але й з організацією ночівлі в польових умовах. У змаганнях брали участь чоловічі й жіночі команди, кожна з яких складалася з 10 чоловік. Аналогічний захід був організований у Підмосков'ї для військових патрулів на 20-кілометровій дистанції.

Всесоюзна секція туризму в 1957 р. випустила “Тимчасові правила змагань з туризму”, які включали змагання по закритому маршруту й передбачали проведення денних і нічних змагань туристських команд з елементами орієнтування на місцевості. Вказувалася й вага контрольного вантажу для кожного учасника (наприклад, для чоловіків-розрядників вага рюкзака становила 12 кг). Ці правила зіграли вирішальну роль у популяризації бігу з картою й компасом, а ряд принципових положень склав основу правил проведення змагань з орієнтування. Проте нові спортивні закони залишали більшу свободу дій для суддів, особливо в питаннях планування дистанцій.

Найбільш відповідальним випробуванням для нових правил стали перші всесоюзні змагання зі спортивного орієнтування. Вони були проведені 12 жовтня 1963 року на Україні в місті Ужгород [5; 6; 7; 14]. Змагання зібрали 29 команд. Другі всесоюзні змагання були поведені через два роки в 1965 році в Пермі. Ці змагання розкрили багато недоліків у правилах, які були усунуті в наступних редакціях. Більш чітко були визначені обов'язки учасників і суддів, вимоги до дистанцій і карт. Була усвідомлена необхідність проведення коректування карт.

У травні 1963 р. у м. Канів пройшов перший чемпіонат України з орієнтування. Проводила змагання Українська республіканська рада з туризму та екскурсій. Команди всіх областей України були укомплектовані відомими в той час туристами, багато з яких займаються туризмом й досі. Так, за київську команду виступав Б.Леві, який потім став майстром спорту з туризму та суддею Всесоюзної категорії з орієнтування, за одеську – В.Кашинцев, який багато років очолював відомий всім туристам України Одеський міський клуб туристів та багато інших. Перемогу одержала команда Одеси. В особистому заліку першими чемпіонами України стали Е.Степаненко (Одеса) і В.Смірнов (Київ) [14].

Другий чемпіонат України відбувся в Івано-Франківській області в місті Яремче. Третій чемпіонат провели в Київській області, у с. Катюжанка. Далі чемпіонати України зі спортивного орієнтування проводилися щорічно. Виключення склав тільки 1970 рік, коли через епідемію холери були скасовані всі масові спортивні заходи на Україні.

У 1964 році була створена Федерація спортивного орієнтування України. Тоді вона називалася Українська республіканська секція орієнтування на місцевості. Першим президентом федерації України став Анатолій Бірюков – бойовий офіцер, учасник Великої вітчизняної війни, професійний топограф.

Другим президентом ФСО України в 1965 році став Михайло Горностайпольський, який пробув на цій посаді 12 років поспіль. Він брав участь у змаганнях, коректував карти, інспектував і ставив дистанції не тільки на Україні, але й в інших регіонах СРСР. З цієї спеціалізації він став першим українським суддею Всесоюзної категорії з орієнтування. Під його безпосереднім керівництвом проходила робота президії, організація й проведення національних змагань, конференцій, зборів суддів й інших заходів. Михайло Горностайпольський багато років був членом Центральної секції орієнтування СРСР. Завдяки його впливу й активності Україна одержала право проведення Чемпіонатів СРСР у Черкасах, Сумах і Чернівцях.

У 1966 році у Всесоюзній класифікації спортивних розрядів, у розділі “спортивне орієнтування” з'явилося звання “Кандидат у майстри спорту” і “Майстер спорту

СРСР". Виконати ці нормативи було надзвичайно складно. Досить представити той факт, що з 1966 по 1972 рік тільки 7 представників України виконали цей норматив. Першим спортсменом України, що став майстром спорту СРСР з орієнтування, була Зоя Єгорова з Харкова.

З 1968 року почали проводитися чемпіонати України з орієнтування на лижах. У цьому виді орієнтування першими чемпіонами України стали Галина Бордуліна з Харкова та Володимир Лабага з Києва.

З 1969 року всесоюзні першості проводилися щорічно. Стали з'являтися багатоденні змагання. Удосконалювалися правила, з'являлися методичні й навчальні матеріали, почалась видаватися література з орієнтування. Щорічно проводилися всесоюзні, республіканські, обласні семінари головних суддів, секретарів, начальників дистанцій. Швидкий ріст числа орієнтувальників привів до необхідності професійного планування тренувальних процесів, лікарсько-медичного контролю. Потужним стимулом до розвитку цього спорту було бажання виступати за збірну СРСР у міжнародних змаганнях. Збірна команда СРСР вперше прийняла участь в міжнародному турнірі в 1965 р. у Чехословаччині, куди з'їхалися найсильніші орієнтувальники світу. Починаючи з 1967 р. виступи команди збірної СРСР за кордоном стали регулярними. Однак виступи радянських спортсменів були досить на низькому рівні. Перевага скандинавських спортсменів усе ще була занадто великою.

І це не випадково. Орієнтуванню на теренах СРСР традиційно виділялась досить слабка увага з боку держави. Підготовкою спортсменів довгий час займалися тільки дитячі екскурсійно-туристичні станції й будинки піонерів. У країні працювала лише одна дитячо-юнацька спортивна школа зі спортивного орієнтування (ДЮОШ) – Челябінська. Однак уже в 80-ті роки й в інших містах країни стали з'являтися ДЮОШ – у Москві, Ленінграді, Києві, Горькому, Саратові й ін. Із року в рік зростала кількість змагань, із кожним сезоном збільшувалося число спортсменів-орієнтувальників. У багатьох містах відкриті змагання стали влаштовуватися посередині тижня, після робочого дня. Логічним кроком у популяризації орієнтування було створення 28 квітня 1979 р. при спорткомітеті СРСР Всесоюзної федерації спортивного орієнтування, що об'єднала сотні тисяч шанувальників бігу з картою й компасом.

У 60–70-х роках орієнтування на Україні стрімко розвивалося. Основою цього розвитку було виникнення у всіх областях України великої кількості секцій при колективах фізкультури, а потім при дитячих позашкільних закладах, які культивували орієнтування. Якщо спочатку на Україні орієнтуванням займалися в основному дорослі, то з початку 70-х років, із появою тренерів у позашкільних закладах, до орієнтування стало залучатися багато дітей.

Уже на початку 70-х років стало ясно, що без високої фізичної підготовки не можна домогтися результатів в орієнтуванні. Так, уперше в СРСР на Україні, за пропозицією одного із тренерів збірної М.Аврутиса, були введені нормативи з фізичної підготовки для кандидатів у збірні команди УРСР.

У березні 1978 року на 79 сесії Міжнародного Олімпійського комітету в Празі спортивне орієнтування було визнане олімпійським видом спорту, але який не входить у програму Олімпійських ігор [4].

На початку 80-х років тести з легкої атлетики стали приймати на всіх змаганнях, від чемпіонату району до чемпіонату СРСР. Учасників, що не виконали норматив на стадіоні, до дистанцій орієнтування не допускали. Із введенням контрольних нормативів з легкої атлетики ріст рівня орієнтування різко став падати, знизилася масовість учасників змагань. Позитивним боком цього нововведення став відбір найсильніших орієнтувальників у збірні команди та їх гідні виступи на Всесоюзних змаганнях.

У середині 80-х років основною ланкою в підготовці українських збірних була система навчально-тренувальних зборів й участь у змаганнях різного рівня. Усі ці заходи ретельно планувалися по строках і за місцем проведення, забезпечувалися тренерським складом. У цей час у збірні команди УРСР входили такі спортсмени: Ю.Омельченко, Н.Вінницька, А.Михайлов, С.Даньков, Р.Слободянюк, Ю.Дорош, А.Слободжанінов, А.Мальчик, М.Луклян, М.Пугач, В.Засрко, М.Чернушка, Л.Олексин, Т.Денисенко. Надалі всі ці спортсмени посідали призові місця на Всесоюзних змаганнях, чемпіонатах світу і Європи.

Після розпаду СРСР й утворенням незалежної держави спортивне орієнтування в Україні, у зв'язку з настанням економічної кризи й різким зменшенням фінансування спортивних заходів, виявилось на грані розвалу.

Згодом, завдяки зусиллям ентузіастів, українські спортсмени стали знову брати участь у міжнародних змаганнях і навіть домагатися успіхів на етапах Кубка світу, чемпіонатах світу і Європи.

Головні успіхи українських орієнтувальників середини 90-х років належать військовим і студентам. Неодноразовими переможцями й призерами чемпіонатів світу і Європи серед військових спортсменів ставали Ю.Омельченко, А.Михайлов, І.Трухан і Н.Вінницька. Велику роботу з підготовки цих спортсменів вів армійський тренер із Чернівців Г.Бордіян.

Вершина досягнень українських студентів випала на долю Р.Федотова, В.Щербини, С.Русецького й А.Михайлова, які в 1996 році в складі естафетної команди стали чемпіонами світу серед студентів.

У липні 2002 року XXI конгрес Міжнародної федерації спортивного орієнтування (IOF) дав право проведення чемпіонату світу в м. Київ. У запеклій боротьбі з Данією, Чехією й Угорщиною Україні вперше випала честь організувати подібного рангу змагання. У цих змаганнях брала участь рекордна кількість країн – 43 з усіх 5 континентів, також була випущена пам'ятна монета, спеціально підготовлена до цих змагань. Головним суддею змагань був Віктор Кірьянов [5].

У 2005 році спортивним орієнтуванням займалося близько 5 800 чоловік, у 2008 році число спортсменів виросло до близько 7 600 чоловік. Цей показник свідчить про популярність цього виду спорту в Україні.

Найкращі результати українців на чемпіонатах, Кубках світу й першостях Європи: Юрій Омельченко (м. Чернівці) – перший український чемпіон світу (1995 р., Німеччина), срібний призер чемпіонату світу у 2003 і 2004 роках. Руслан Глебов (м. Дніпропетровськ) – чемпіон Європи серед юніорів (2004 р., Австрія), бронзовий призер чемпіонату світу серед юніорів (2006 р., Литва). Валерій Цодиков (м. Дніпропетровськ) – переможець Кубка світу з трепл-орієнтування 2003 року в параолімпійському класі, срібний призер чемпіонату світу (2004 р., Швеція), срібний призер чемпіонату Європи (2006 р., Литва).

#### **Висновки.**

1. Спортивне орієнтування виникло й розвивалось як об'єктивна суспільна потреба, згодом воно поступово затвердилося в якості одного з важливих засобів виховання дітей і молоді. У його розвитку простежується три етапи: утворення передумов для організованого орієнтування по топографічних картах, становлення й наступний розвиток орієнтування як самостійного виду спорту, утвердження міжнародних правил і наступне проведення чемпіонатів світу.
2. Спортивне орієнтування є порівняно молодим видом спорту, проте воно вже набуло певної популярності й продовжує поширюватися серед різних верств населення багатьох країн світу. Гідне місце посіло спортивне орієнтування й в



Україні, зокрема в Чернівецькій області, чому сприяли природні умови й відповідний ландшафт місцевості.

3. В Україні спортивне орієнтування в останні роки перебуває на підйомі, постійно розширюється його географія. Це пов'язано з активізацією діяльності Федерації спортивного орієнтування України, яка працює під егідою Міжнародної, яка займається пропагандою орієнтування, із метою потрапляння в програми зимових і літніх Олімпійських ігор.

1. В'яткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : уч. пособие / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2009. – 208 с.
2. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Я. Галан // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 11. – С. 102–109.
3. Езоп Э. Развитие спортивного ориентирования в СРСР и за рубежом до 1966 г. : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук. – Тарту, 1967. – 28 с.
4. Елигаров В. История мирового спортивного ориентирования / Виктор Елигаров // Азимут. – № 5. – 2007. – С. 12–17.
5. Лех Я. Орієнтування по-київськи / Я. Лех // Олімпійська арена. – 2007. – № 8. – С. 14–15.
6. Проблемы современного развития спортивного ориентирования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М. : ФЦДЮТиК, 2007. – С. 36–38.
7. Спортивне орієнтування : метод. рек. / укл. А. А. Слобожанінов. – Чернівці : Рута, 2000. – 32 с.
8. Роговский В. Ф. Спортивное ориентирование / В. Ф. Роговский, Т. К. Соловых // Спортивная энциклопедия Беларуси. – Минск : БелЭн, 2005. – С. 5–32.
9. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с. – ISBN 5-9718-0053-1.
10. Чешихина В. В. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки (на материале спортивного ориентирования) : дис. ... доктора пед. наук / В. В. Чешихина. – М., 1996. – 360 с.
11. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика / Б. А. Фесенко. – М. : ЦЦЮТ, 1997. – 72 с.
12. Режим доступу : [http://orienteering-history.info/ahist\\_01.php](http://orienteering-history.info/ahist_01.php).
13. Режим доступу : <http://www.orienteering.org/index.php/iof2006/IOF/Commissions>.
14. Режим доступу : <http://www.orienteering.org.ua>.

*Рецензент:* канд. істор. наук, доц. Луцький Я. В.

## БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

УДК 611.986-055.25:616-071.3

Сергій Попель, Світлана Вихованець

ББК 75.0

### АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ТА ЇХ КОРЕЛЯЦІЙНІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ З ПЛАНТОГРАФІЧНИМИ ДАНИМИ ПРИ РІЗНИХ ФОРМАХ СТОПИ В СТУДЕНТІВ-ЧОЛОВІКІВ 19–20 РОКІВ

*Результати аналізу середніх даних довжини й висоти внутрішньої частини поздовжнього склепіння стопи в абсолютних числах та індексу склепіння стопи у відсотках вказують на існування асиметрії стопи за досліджуваними параметрами. За цими даними можна судити про ступінь і діапазон функціонального запасу міцності суглобо-зв'язково-м'язового компонента стопи й про вплив специфічних і неспецифічних факторів, які сприяють розширенню, фіксації та збереженню цього запасу. Виділені три форми стопи: єгипетська, прямокутна й грецька, які характеризуються вірогідною різницею окремих лінійно-кутових параметрів і коефіцієнту переднього відділу стопи. Для забезпечення достатньої інформативності необхідно проводити визначення величини кутів п'яткової та човникоподібної кісток і кута біля латерального виростка гомілки.*

**Ключові слова:** плантограма, форма стопи, кутові й лінійні параметри, коефіцієнти сплюснення.

*Результаты анализа средних данных длины и высоты внутренней части продольного свода стопы в абсолютных числах и индекса свода стопы в процентах указывают на существование асимметрии стопы за исследуемыми параметрами. По этим данным можно судить о степени и диапазоне функционального запаса прочности суставно-связочно-мышечного компонента стопы и о влиянии специфических и неспецифических факторов, которые способствуют расширению, фиксации и сохранению этого запаса. Выделены три формы стопы: египетская, прямоугольная и греческая, характеризующиеся статистически достоверными различиями отдельных линейных, угловых параметров и коэффициента переднеотдела стопы. Для обеспечения достаточной информативности необходимо проведение определения величины углов лодыжки, пяточной и ладьевидной костей.*

**Ключевые слова:** плантограмма, форма стопы, угловые и линейные параметры, коэффициенты уплощения.

*The results of analysis of middle data of length and height of inside of longitudinal value of foot in absolute numbers and index of vault of foot in percents specify on existence of asymmetry of foot after the probed parameters. From these data it is possible to judge about a degree and range of functional margin of safety of arthral-ligamentary-muscular component of foot and about influence of specific and heterospecific factors, which are instrumental in expansion, fixing and maintainance of this supply. During examination of plantograms three forms of feet: egiptal, rectangular and greek have been distinguished, statistically characterized by reliable distinctions of separate linear and angular parameters and coefficient of the anterior part of the foot. Coefficients used for examination of the pathology of the foot fornix do not possess sufficient information and need additional examination of the dimensions of the angels of ankle-bone, calcaneal and navicular bones.*

**Key words:** plantogram, foot forms, angular and linear dimensions, coefficient of flattening, anthropometric indexes.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Вивчення морфології “здорової” стопи дозволяє визначити чітку межу між крайніми варіантами норми й початковими стадіями її деформації [4; 5]. При цьому таке розмежування залишається досить складним завданням з огляду на те, що форма стопи залежить від багатьох факторів, а підтримка її склепінчастого апарату має свої статеві-вікові особливості, які обумовлюють специфічні вимоги до нього [2; 10]. Його анатомо-фізіологічні та біомеханічні особливості визначають індивідуальні властивості [1; 3; 9]. Ці фактори впливають на ступінь та діапазон функціонального запасу міцності суглобо-м'язового компонента стопи. Відомо, що порушення пропорційності тіла людини сприяє зниженню ресорних властивостей склепіння стопи, що може призвести до трав-

матизації опорно-рухового апарату або розвитку різного ступеня плоскостопості [6; 7; 8]. Надзвичайна складність анатомічної будови стопи людини в поєднанні з різноманітністю виконуваних функцій робить її важкодоступною для пізнання біомеханічних властивостей у зв'язку з будовою організму в цілому [1; 2; 7]. Тому актуальність розробки методики оцінки стану склепінчастого апарату стопи у зв'язку з антропометричними показниками важко переоцінити.

**Мета роботи.** Виявити залежність лінійних і кутових параметрів різної форми стопи з антропометричними показниками студентів 19–20 років.

**Об'єкт і методи дослідження.** Морфометрія тіла з детальним вивченням параметрів стопи й вільних нижніх кінцівок проведена в 267 студентів-чоловіків 19–20 років Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Вивчення морфометричних характеристик стопи проводилося із застосуванням плантографічного методу за Е.А.Мартіросовим (1975) у модифікації Чижина-Штритера (1991). За цією методикою на плантограму наносили основні та додаткові лінії й точки, як показано на рис. 1.

Комп'ютерна обробка плантограми проводилася за наступним алгоритмом: через точки А і В, які відповідають головкам 1 і 5 плесневих кісток проводять пряму лінію. Із зовнішнього боку відбитка стопи через точки В (головка 5 плесневої кістки) і С (найбільш виступаюча зовні точка п'ятки) проводиться пряма лінія, від якої встановлюється перпендикуляр з точки D (крайня задня точка відбитка п'ятки). Довжину стопи (відбитка) визначали від точки D до більш довшого пальця стопи.

Від точки E по прямій BE відкладалися відрізки рівні 0,16, 0,30, 0,46 і 0,60 довжини відбитка. Із знов знайдених точок устанавлюються перпендикуляри до прямої BE (CC', UU', VV' і WW').

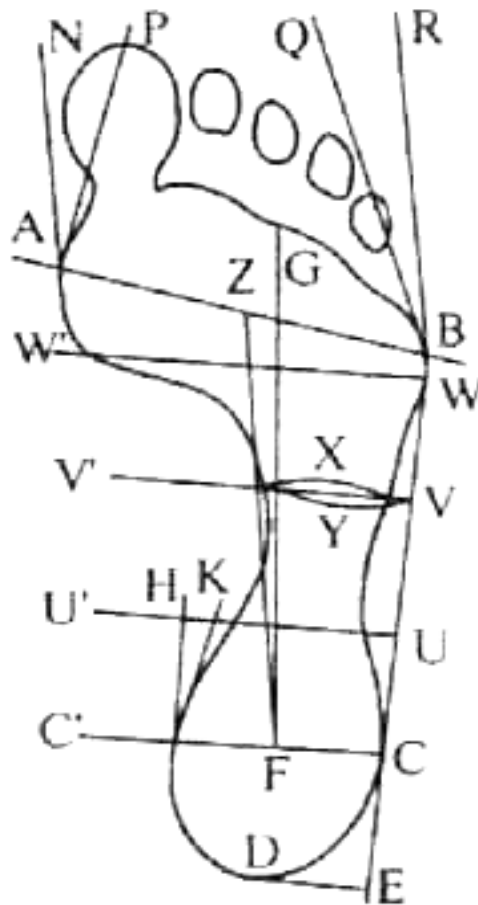


Рис. 1. Схема основних і додаткових ліній нанесених на плантограму

Крім цих ліній, проводились додаткові лінії: а) лінія, що відсікає зовнішню частину поздовжнього склепіння. Вона з'єднує середину лінії  $CC'$  (точка  $F$ ) з точкою  $G$  (точка між основами 3 і 4 пальців); б) перпендикуляр  $C'H$  до лінії  $CC'$ ; в) лінія, що з'єднує точки  $C'$  і  $K$  (за відбитком уперед і на 1 см від  $C'$ ); г) умовна вісь стопи – лінія, що з'єднує точки  $F$  і  $Z$  (серединна лінія стопи); д) лінія  $AP$  від точки  $A$  через крайню передню точку відбитка 1 пальця; е) лінія  $AN$  паралельна умовній осі стопи.

Для оцінки ступеня плоскостопості за станом поперечного склепіння стопи застосовувалися рангові критерії плоскостопості, запропоновані С.Ф.Годуновим (1968) і поширені в ортопедичній практиці.

За результатами замірів визначали висоту поздовжнього склепіння стопи за формулою Штритера:  $I = \frac{ГД \times 100}{ВД}$ , де  $ГД$  – горизонтальна довжина;  $ВД$  – вертикальна довжина. Оцінка значень індексу Штритера проводилася за такою шкалою: “0–36%” – високе склепіння; “36,1–43%” – підвищене склепіння; “43,1–50%” – нормальне склепіння; “50,1–60%” – сплющене склепіння; “60,1–70%” – плоскостопість.

Про стан поперечного склепіння судили за величиною індексу Чижина, який визначали за формулою:  $I = \frac{\text{ширина зафарбованої частини}}{\text{ширина незафарбованої частини}}$ . Оцінка значень індексу Чижина проводилася за такою шкалою: “0–1” – стопа в нормі; “1,1–2” – сплющена стопа; “вищий за 2” – плоскостопість.

За отриманими даними вираховували загальний індекс стопи Фрідлянда за формулою:  $I = \frac{h}{l} \times 100$ , де  $I$  – загальний індекс стопи,  $h$  – висота підйому стопи (у см),  $l$  – довжина стопи (у см). Оцінка значень індексу Фрідлянда проводилася за такою шкалою: “вищий за 33%” – дуже високе склепіння; “33–31%” – помірно високе склепіння; “31–29%” – нормальне склепіння; “29–27%” – помірна плоскостопість; “27–25%” – плоска стопа; “нижчий за 25%” – різка плоскостопість. За цим індексом нормальна висота дорівнює 5–7 см.

Порівнюючи різні індекси, ми робили висновок про тип стопи: склепінчаста, нормальна, плоска.

Одержані дані обробляли варіаційно-статистичним методом з використанням пакету прикладних програм “Statistica-6” та Excel 2008.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведений аналіз основних антропометричних показників дозволив нам встановити групові особливості фізичного розвитку, залежно від соматотипу студентів.

Так, студенти дигестивного соматотипу мали найнижчі ростові показники ( $172,15 \pm 3,47$  кг). Також були зафіксовані найвищі показники маси тіла та ОГК. Разом з тим у студентів цього соматотипу зафіксовані високі показники обхватних розмірів нижніх кінцівок – окружність стегна й гомілки становила  $60,33 \pm 4,12$  і  $34,1 \pm 2,62$  см відповідно. Товщина шкірно-жирових складок становила на передній поверхні плеча 2,26 мм, на задній поверхні плеча – 4,25 мм, під лопаткою – 5,24 мм, у поперековій ділянці – 6,76 мм, на задній половині гомілки 9,0 мм, при цьому росто-масовий індекс становить 0,85 у. о.

У групі студентів із торакальним соматотипом середній ріст становить  $175,32 \pm 1,57$  см. Маса тіла становить  $72,74 \pm 2,16$  кг, а показники ОГК є найвищими серед усіх студентів і становлять  $88,4 \pm 0,68$  см. Обхватні розміри нижніх і верхніх кінцівок нижчі, ніж у студентів м'язового й дигестивного соматотипів і становлять відповідно  $16,54 \pm 0,22$  см на плечі;  $14,55 \pm 0,98$  см на передпліччі;  $38,72 \pm 3,26$  см на стегні і  $33,4 \pm 0,67$  см на гомілці. У цих студентів порівняно високі значення показників товщини жирових складок – 3,7 мм у ділянці плеча і 10,3 мм у ділянці задньої поверхні гомілки.

До астеничного соматотипу належать студенти, які мають найбільші ростові показники, що становлять  $180,7 \pm 1,79$  см. Показники оружності грудної клітки, стегна й гомілки найменші серед всіх обстежених студентів.

До групи з м'язовим соматотипом належать студенти з гармонійним й атлетичним типом тілобудови. При середньому рості  $174,4 \pm 1,12$  см маса тіла становить  $73,14 \pm 0,68$  кг, ОГК –  $86,2 \pm 1,35$  см. Обхватні розміри верхньої й нижньої кінцівок найбільші серед усіх обстежених студентів.

Результати нашого дослідження дозволили встановити ступінь розвитку поздовжнього й поперечного склепіння стопи як критерій оцінки амортизаційно-ресорної та опорної здатності стопи в нормі. Середні значення вимірюваних нами розмірів стопи представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Основні параметри склепінчастого апарату стопи студентів 17–19 років ( $\bar{X} \pm s_{\bar{x}}$ ; n=267)**

Показник	Права стопа	Ліва стопа
Довжина стопи	$26,2 \pm 1,2$	$26,3 \pm 1,4$
Ширина стопи	$10,1 \pm 0,8$	$10,0 \pm 0,7$
Висота підйому стопи	$5,5 \pm 0,4$	$5,5 \pm 0,4$
Висота медіальної частини поздовжнього склепіння стопи	$6,0 \pm 0,5$	$6,0 \pm 0,6$
Індекс Фрідлянда	$30,0 \pm 1,4$	$30,0 \pm 1,5$
Індекс Чижина	$0,87 \pm 0,01$	$0,89 \pm 0,01$
Індекс Штритера	$44,7 \pm 1,7$	$44,7 \pm 1,6$

При аналізі плантограм нами було встановлено, що при середньому розмірі стопи  $26,2 \pm 1,3$  см поздовжній розмір відстані “Z–F” складав у середньому  $12,6 \pm 0,8$  см ( $P < 0,01$ ); відстані “F–D” в середньому  $16,5 \pm 1,2$  см ( $P < 0,05$ ); відстані “S–G” в середньому  $26,1 \pm 2,2$  см ( $P < 0,01$ ), що було обумовлено неоднаковою довжиною й розміром першого й другого пальців стопи. Поздовжній розмір дистанції “E–B”, який характеризує довжину бокового (зовнішнього) краю стопи складав у середньому  $14,6 \pm 1,1$  см ( $P < 0,02$ ). При цьому на прямій “E–B” дистанція максимальної вираженості зовнішньої випуклості бокового краю стопи “C–W” складає в середньому тільки  $11,2 \pm 1,4$  см. Для оцінки поздовжньої склепінчастості стопи немаловажне значення мають так звані “внутрішні” поздовжні розміри. Нами встановлено, що дистанція “K–V” складає в середньому  $6,8 \pm 0,9$  см, а  $\angle PCU_1$  складає  $3-4^\circ$ . Було встановлено, що в студентів 17–19 років індекс Чижина становить в середньому  $1,88 \pm 0,11$ , а індекс Штритера –  $4,47 \pm 0,18$ .

Для характеристики переднього відділу стопи, який відповідає подушкоподібному підвищенню пальців стопи й ступеня розсування пальців при постановці стопи ми вимірювали  $\angle$ “SAN” і  $\angle$ “RBM”, які складали відповідно  $7-15^\circ$  і  $4,2-5,5^\circ$ . Залежно від того, який палець стопи більше розвинутий,  $\angle$ “SAN” може значно коливатись, що, у свою чергу, буде суттєво впливати на вираженість горизонтальної складової динамографічної кривої.

Для оцінки поперечного склепіння стопи існує цілий ряд розпізнавальних пунктів, які враховуються при аналізі плантограми. Найбільш важливими, на нашу думку, є такі розміри поперечного склепіння стопи: дистанція “A–B” становить  $11,5 \pm 1,2$  см; дистанція “WW” –  $8,6 \pm 0,9$  см; дистанція “CC” –  $5,1 \pm 0,3$  см. Індекс поперечного склепіння складає  $0,85 \pm 0,1$ , що відповідає нормальному стану поперечного склепіння за Фрідляндом. Співвідношення між відрізками “A–Z” і “Z–B” та відрізками “C’–F” і “F–C” становить 1:1,1. Це, у свою чергу, свідчить про те, що стопа в неспортсменів при постановці на тверду основу знаходиться в слабо супінованому положенні.

З аналізу даних табл. 2 видно, що при динамічному навантаженні проходить перебудова в основному поздовжнього склепіння стопи й такий вид навантаження мало торкається її поперечних розмірів. При цьому індекс Фрідлянда змінюється незначно, а індекс Чижина досягає відмітки 0,91–1,1. При статичних навантаженнях зміни стосуються як поздовжнього, так і поперечного склепіння.

Таблиця 2

## Антропометричні показники поперечного й поздовжнього склепіння стопи в студентів

17–19 років при різних видах навантаження ( $\bar{X} \pm s \bar{x}$ ; n=267)

Основні параметри Розміри	Права стопа		Ліва стопа	
	статичне навантаження	динамічне навантаження	статичне навантаження	динамічне навантаження
GS	26,6±1,1	26,7±1,2	27,1±1,1**	27,2±1,2*
FZ	12,7±0,9	12,9±0,8	13,0±0,7	13,2±0,7
FD	16,8±0,8	16,9±0,7	17,2±0,9	17,3±1,1*
∠“SAN”	9,0±0,5	9,1±0,5**	9,6±0,7	9,6±0,6
∠“RBM”	4,3±0,2	4,4±0,2	4,3±0,2	4,4±0,7
∠“PC’U <sub>1</sub> ”	4,0±0,2	4,0±0,2	4,0±0,1	4,0±0,5
AB	11,5±0,6	11,5±0,5	11,8±0,8	11,8±0,8
WW <sub>1</sub>	8,6±0,5	8,6±0,3	8,6±0,7	8,6±0,6
UP	4,3±0,2	4,4±0,2*	4,2±0,2	4,3±0,3
UP <sub>1</sub>	4,8±0,3	4,8±0,1	4,8±0,2	4,8±0,3
CC’	4,9±0,3	4,9±0,2	5,0±0,3	5,0±0,4

Примітка: \* -P&lt;0,05; \*\* -P&lt;0,02.

Це знаходить своє відображення у зміні співвідношення між показниками індексів Фрідлянда й Штрітера. Так, якщо без обтяження їх співвідношення оцінювались як 1:1,2, то після навантаження 50-кілограмовою штангою це співвідношення статистично достовірно збільшувалось вже до 1:1,4 (P<0,02).

Таким чином, отримані кількісні дані основних розмірів стопи студентів свідчать про достатній розвиток як поперечного, так і поздовжнього склепіння стопи, який має потужні функціональні пружно-еластичні можливості, які можуть служити вихідними (контрольними) даними для подальшого аналізу склепінчастого апарату стопи у взаємозв’язку з іншими антропометричними показниками.

Серед обстежених студентів виявлені три форми стопи на підставі співвідношень довжини пальців: 1) “скошена, або єгипетська” – довжина пальців рівномірно зменшується від першого до п’ятого; 2) “конусоподібна, або грецька” – довжина другого пальця більше довжини першого; 3) “прямокутна” – довжина всіх пальців однакова [8].

У студентів 17–19 років найчастіше (64,5%) реєструється “скошена стопа” (рис. 2). “Грецька” і “прямокутна” форма стопи зустрічаються в 3,5 рази рідше й однаково часто (відповідно в 17,6% і 17,9% випадків). Аналіз лінійних параметрів показав, що найбільшу довжину має “грецька” форма стопи (246,5±0,9 мм). При “єгипетській” і “прямокутній” формі стопи вона однакова (243,0±0,7 мм) і статистично вірогідно відрізняється від довжини “грецької” стопи (P<0,05). При всіх формах стопи її довжина характеризується незначною мінливістю (Cv=2,7–4,1%, табл. 3). Найбільшу косу ширину має прямокутна форма стопи (90,2±0,4 мм), а найменшу – “грецька” (88,8±0,5 мм).

Коса ширина “прямокутної” стопи статистично невірогідно (P>0,05) більша, ніж у “єгипетської” і “грецької” стоп (відповідно на 0,9 мм і 0,4 мм). У всіх формах стопи вона має незначний коефіцієнт варіації (Cv=4,0–5,0%).

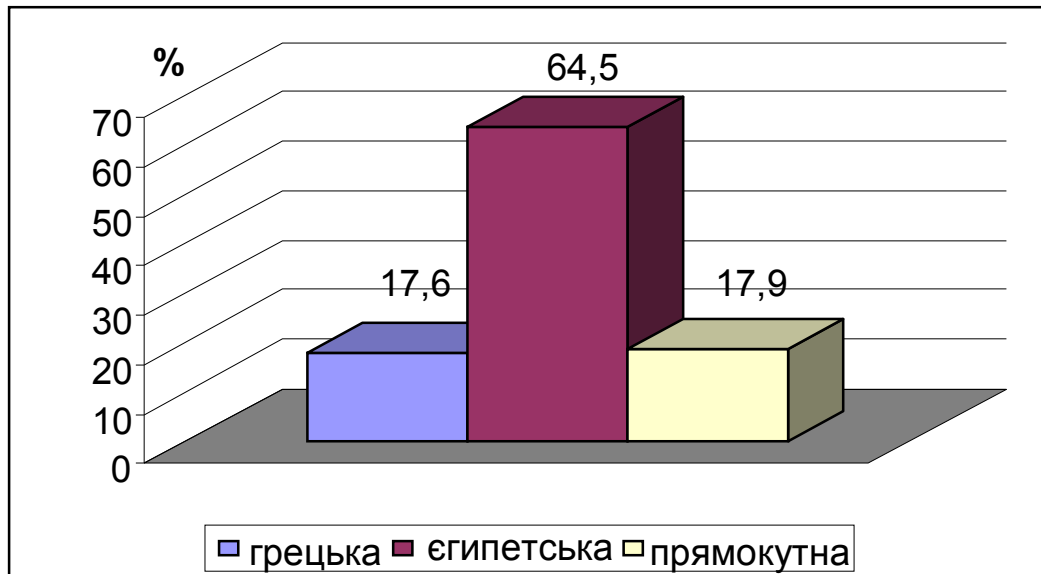


Рис. 2. Частота розподілу різних форм стопи в студентів-чоловіків 19–20 років

Таблиця 3

**Лінійні морфометричні параметри різної форми стопи (n=267)**

Морфометричні параметри	Форма стопи	Варіаційно-статистичні показники					
		$\bar{X} \pm s \bar{x}$	$\sigma$	Cv%	P1	P2	P3
Довжина стопи	“Грецька”	246,5±0,9	8,7	3,5	*	*	
	“Скошена”	243,0±0,8	9,9	4,1			
	“Прямокутна”	243,0±0,7	6,7	2,7		*	
Скошена ширина стопи	“Грецька”	88,8±0,5	4,3	4,9		*	
	“Скошена”	89,3±0,3	4,4	5,1			
	“Прямокутна”	90,2±0,4	3,6	4,0		*	
Висота середньої арки поздовжнього склепіння	“Грецька”	62,0±0,9	8,7	14,0		*	
	“Скошена”	61,5±0,4	6,2	10,1			
	“Прямокутна”	60,6±0,6	5,2	8,6		*	
Висота зовнішнього поздовжнього склепіння	“Грецька”	66,7±0,9	8,1	12,2			
	“Скошена”	66,0±0,4	6,2	9,4			*
	“Прямокутна”	66,0±0,6	5,5	8,3			
Висота внутрішньої арки поздовжнього склепіння	“Грецька”	93,9±1,0	9,7	10,3			
	“Скошена”	92,7±0,4	7,2	7,7			
	“Прямокутна”	92,8±0,6	5,7	6,2			
Висота таранної кістки над опорною поверхнею	“Грецька”	101,2±1,4	9,1	9,0			
	“Скошена”	102,6±0,4	7,2	7,0			*
	“Прямокутна”	103,3±0,5	5,1	5,0		*	

Примітка: P1 – вірогідність різниці “грецької” стопи з “єгипетською”; P2 – “грецької” стопи з “прямокутною”; P3 – “єгипетської” стопи з “прямокутною”; \*P<0,05.

Найбільша висота серединної арки поздовжнього склепіння характерна для “грецької” стопи ( $62,0 \pm 0,9$  мм), а найменша – для “прямокутної” ( $60,6 \pm 0,6$  мм). Вона статистично вірогідно ( $P < 0,05$ ) відрізняється у “прямокутної” і “єгипетської” стопи, у яких вона схильна до слабкого варіювання ( $C_v = 8,6 - 10,1\%$ ), на відміну від “грецької” ( $C_v = 14,0\%$ ).

Висота зовнішнього поздовжнього склепіння “єгипетської” й “прямокутної” стопи однакові ( $66,0 \pm 0,4$  мм) і дещо менша, ніж у “грецької” форми ( $P > 0,05$ ). Вона найбільш мінлива в “грецької” стопи ( $C_v = 12,2\%$ ).

Висота внутрішньої арки поздовжнього склепіння має незначний коефіцієнт варіації ( $C_v = 7,7 - 10,3\%$ ). При цьому в “грецької” стопи вона дорівнює  $93,9 \pm 1,0$  мм, що статистично невірогідно ( $P > 0,05$ ) більше, ніж у “єгипетської” ( $92,7 \pm 0,4$  мм) і “прямокутної” ( $92,8 \pm 0,6$  мм) стопи.

Висота таранної кістки над основою опорної поверхні стопи має найбільше значення при “прямокутній” формі стопи ( $103,3 \pm 0,5$  мм) і більше, ніж при “єгипетській” і “грецькій” формах відповідно на  $0,7$  мм і  $1,3$  мм ( $P < 0,05$ ). Аналіз кутових параметрів стопи показав, що кут Фіка, який характеризує кут обертання стопи при вертикальному статичному положенні і при ходьбі, у всіх форм стопи менший норми (у нормі він становить  $5,0 - 18,0^\circ$ ). Найменший розворот стопи характерний для “грецької” форми ( $3,5 \pm 0,1$ ), а найбільший – для “єгипетської” ( $4,9 \pm 0,1$ ). Різниця параметрів статистично вірогідна між “єгипетською” і “грецькою” формами стопи ( $P < 0,05$ ). Цей кут характеризується великою мінливістю, незалежно від форми стопи ( $C_v = 20,7 - 37,4\%$ ).

Кут суглоба Шопарова (у нормі  $170,0 - 180,0^\circ$ ) при всіх формах стопи менший норми. Найменше відхилення від норми властиве “грецькій” стопі (на  $2,7^\circ$ ), середнє – “прямокутній” (на  $5,5^\circ$ ) і найбільше – “єгипетській” (на  $8,8^\circ$ ). Цей параметр відрізняється своєю стабільністю ( $C_v = 3,8\% - 4,4\%$ ).

Кут відхилення першого пальця при всіх формах стопи знаходиться в діапазоні норми (до  $10,0^\circ$ ). Максимального значення він досягає в “єгипетської” стопи ( $9,2 \pm 0,5^\circ$ ), а мінімального – у “грецької” ( $6,4 \pm 0,5^\circ$ ). Його відмінність між “єгипетською” і “грецькою” стопою статистично вірогідна ( $P < 0,05$ ). Цей параметр найбільш мінливий у “єгипетської” форми стопи ( $C_v = 12,9\%$ ).

За величиною кута позиційної постановки п’яткова кістка в підтаранному суглобі при “прямокутній” і “грецькій” формі стопи займає нейтральне положення (відповідно  $-4,7 \pm 0,5^\circ$  і  $3,5 \pm 0,5^\circ$ ), а при “єгипетській” формі стопи – проноване положення ( $-5,6 \pm 0,3^\circ$ ). При “грецькій” стопі варіація кута незначна ( $C_v = 7,7\%$ ) і середня варіація при “єгипетській” і “прямокутній” формі стопи ( $C_v = 12,6 - 15,0\%$ ). Таранноопорний кут знаходиться в діапазоні норми ( $21,0 - 26,0^\circ$ ) і мало відрізняється при всіх формах стопи ( $P > 0,05$ ;  $C_v = 7,7 - 8,5\%$ ).

Виростковий кут при “грецькій” і “єгипетській” стопі ( $109,5 \pm 0,5^\circ$ ) на  $1,4^\circ$  більший, ніж при “прямокутній” формі ( $P < 0,05$ ). При всіх формах стопи він перевищує нормальні значення на  $3,9 - 4,6^\circ$  (у нормі  $95,0 - 105,0^\circ$ ) і характеризується значною постійністю ( $C_v = 4,8\%$ ).

Кут п’яткової кістки менший норми (у нормі  $50,0 - 60,0^\circ$ ) на  $3,6 - 4,6^\circ$  і практично однаковий при всіх формах стопи ( $P > 0,05$ ).

Кут човникоподібної кістки статистично невірогідно ( $P > 0,05$ ) більший при “єгипетській” стопі ( $145,7 \pm 0,2^\circ$ ), а найменший – при “грецькій” ( $144,6 \pm 0,2^\circ$ ). Він перевищує норму (у нормі  $120,0 - 130,0^\circ$ ) при всіх формах стопи в середньому на  $15,0^\circ$  і мало мінливий ( $C_v = 2,7 - 3,0\%$ ). При всіх формах стопи її передній відділ знаходиться в положенні відведення по відношенню до заднього відділу, причому більш вираженому при “єгипетській” формі ( $0,85 \pm 0,01$ ) і найменше – при “грецькій” ( $0,78 \pm 0,01$ ). Відмін-



ності статистично вірогідні тільки між “грецькою” і “єгипетською” стопою ( $P < 0,05$ ). Найбільша мінливість коефіцієнта властива “прямокутній” стопі (табл. 4).

Таблиця 4

**Коефіцієнти переднього відділу і сплющення склепіння при різних формах стопи (n=267)**

Показники	Форма стопи	Варіаційно-статистичні показники					
		$\bar{X} \pm s \bar{x}$	$\sigma$	Cv%	P1	P2	P3
Коефіцієнт переднього відділу стопи	“Грецька”	0,77±0,01	0,10	10,9	*		
	“Скошена”	0,86±0,01	0,14	12,5	*		
	“Прямокутна”	0,75±0,02	0,11	18,6			*
Коефіцієнт поперечного сплющення	“Грецька”	0,37±0,001	0,02	5,1		*	
	“Скошена”	0,35±0,001	0,02	5,7			
	“Прямокутна”	0,36±0,002	0,02	12,1			
Коефіцієнт поздовжнього сплющення	“Грецька”	1,11±0,03	0,31	23,4			*
	“Скошена”	1,14±0,02	0,33	26,1			
	“Прямокутна”	1,12±0,04	0,32	39,4		*	

Примітка: P1 – вірогідність різниці “грецької” стопи з “єгипетською”; P2 – “грецької” стопи з “прямокутною”; P3 – “єгипетської” стопи з “прямокутною”; \* $P < 0,05$ .

Коефіцієнти поперечного й поздовжнього сплющення при всіх визначених формах стопи не виходять за межі норми – відповідно 0,25 і 0,81.

Із метою визначення взаємозв'язку соматометричних і плантографічних показників ми провели кореляційний аналіз отриманих результатів. Так, у студентів-чоловіків астеничного соматотипу між показником довжини стегна та “єгипетською” формою стопи існує високий прямо пропорційний кореляційний зв'язок ( $r=0,84$ ,  $P < 0,05$ ). Між показником довжини гомілки, масою тіла й “грецькою” формою стопи виявлено сильний обернено пропорційний кореляційний зв'язок ( $r=-0,72$ ;  $P < 0,05$ ). Статистично вірогідний і дуже високий обернено пропорційний кореляційний зв'язок спостерігається між показниками довжини тіла й “прямокутою” формою стопи ( $r=-0,90$ ;  $P > 0,05$ )

У студентів дигестивного соматотипу високий прямо пропорційний кореляційний зв'язок спостерігається між масою тіла й “прямокутною” формою стопи ( $r=0,80$ ,  $P < 0,05$ ) та середній обернено пропорційний кореляційний зв'язок ( $r=-0,61$ ;  $P < 0,05$ ) між довжиною тулуба і “грецькою” формою стопи.

Водночас у студентів торакального соматотипу виявлено статистично невірогідний і слабкий обернено пропорційний кореляційний зв'язок між довжиною нижньої кінцівки та “єгипетською” стопою ( $r=-0,11$ ,  $P > 0,05$ ), довжиною тулуба й “прямокутною” стопою ( $r=-0,02$ ,  $P > 0,05$ ). При цьому спостерігається середній прямо пропорційний кореляційний зв'язок між масою тіла та “грецькою” формою стопи ( $r=0,54$ ,  $P < 0,05$ ).

У студентів м'язового соматотипу високий прямо пропорційний кореляційний зв'язок виявлено між показниками довжини тіла, маси тіла, “прямокутною” формою стопи ( $r=0,89$ ,  $P < 0,05$ ) і гнучкості ( $r=0,07$ ,  $p > 0,05$ ). Середній прямо пропорційний кореляційний зв'язок спостерігається між довжиною стегна і “єгипетською” формою стопи ( $r=0,66$ ,  $P < 0,05$ ) та обернено пропорційний кореляційний зв'язок між окружністю стегна й гомілки та “грецькою” формою стопи ( $r=-0,54$ ,  $P < 0,05$ ).

#### **Висновки.**

1. Результати аналізу показників довжини й висоти внутрішньої частини поздовжнього склепіння стопи в абсолютних числах та індексу склепіння стопи у відсот-

- ках вказують на існування асиметрії стопи за досліджуваними параметрами (різниця становить у середньому  $3,3 \pm 0,04$  мм).
2. Форма стопи характеризується статистично вірогідними відмінностями лінійно-кутових параметрів та коефіцієнтів переднього відділу стопи. Не дивлячись на те, що середні значення коефіцієнтів поздовжнього й поперечного сплюснення стопи знаходяться в нормі, виявлені відхилення величини виросткового кута, п'яткової й човникоподібної кісток свідчать про можливий розвиток сплюснення поздовжнього й поперечного склепіння, що диктує необхідність проведення профілактичних заходів серед обстежених студентів.
  3. Отримані результати та їх аналіз дають підставу стверджувати, що в студентів-чоловіків у віці 19–20 років досліджувані плантографічні показники відповідають віковим нормативним вимогам і зумовлені певним соматотипом.
1. Аверьянова-Языкова Н. Ф. Изменение высоты сводов и толщины мягких тканей подошвенной поверхности стопы у детей и подростков от 8 до 11 лет по данным рентенографии / Н. Ф. Аверьянова-Языкова // Гений ортопедии. – 2002. – № 3. – С. 6.
  2. Анофриева Л. В. Диагностика плоскостопия у детей и подростков / Анофриева Л. В., Крестьяшин В. М., Лукин Л. И. // Радиология. – 2002. – № 2. – С. 12–16.
  3. Кокорева Т. В. Макро-микроскопическое строение 1-го плюсне-сесамовидного сочленения человека в норме и при вальгусной деформации первого пальца стопы : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. мед. наук : спец. 14.00.01 “Анатомия человека” / Т. В. Кокарева. – Курск, 2005. – 31 с.
  4. Менделевич И. А. Биомеханические принципы ортопедического обеспечения при патологии стопы / И. А. Менделевич // Протезирование и протезостроение. – 2009. – № 6. – С. 48–52.
  5. Перепелкин А. И. Половые морфофункциональные характеристики стопы у студентов медицинского университета / Перепелкин А. И., Гавриков К. В., Царапкин Л. В. // Бюллетень Волгоградского научного центра РАМН. – 2008. – № 2. – С. 35–37.
  6. Перепелкин А. И. Морфофункциональная характеристика стоп в период второго детства в зависимости от типа телосложения / А. И. Перепелкин, К. В. Гавриков, А. И. Краюшкин, Л. В. Царапкин // Бюллетень Волгоградского научного центра РАМН. – 2009. – Т. 24, № 4. – С. 20–24.
  7. Hansen S. T. Functional reconstruction of the foot and ankle / S. T. Hansen // Foot Ancl. Clin. – 2000. – № 2. – P. 318–322.
  8. Johnson J. E. Subtalar arthrodesis with flexor digitorum longus transter and spring ligament repair for treatment of posterior tibial tenial insufficiency / J. E. Johnson, B. E. Cohen // Foot Ankle Int. – 2002. – № 9. – P. 722–729.
  9. Weber W. E. Mechanik der menschlichen Gehewerkzeuge / W. E. Weber, E. F. Weber. – Gottingen, 2006. – 453 p.
  10. Wegmann H. Biomechanik Untersuchungen an Untrainierten unter Korperlichen Arbeit / Wegmann H., Klein K., Bruner H. // Int. Z. angew. Physiol. – 2006. – Bd. 26. – P. 4–12.

*Рецензент:* докт. мед. наук, проф. Бойчук Т. В.

**УДК 37.037:796.011.3**  
**ББК 74.200.55**

**Родіон Арламовський**

### **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ**

*Стаття присвячена вивченню інноваційних програм фізичного виховання підлітків. Встановлено, що сучасна система фізичного виховання школярів не дає можливостей достатньою мірою розвивати належним чином фізичні якості й функціональні резерви кардіореспіраторної системи школярів.*

**Ключові слова:** *фізична підготовленість, фізичний розвиток, навчальна програма, інноваційні технології.*

*Статья посвящена изучению инновационных программ физического воспитания подростков. Установлено, что современная система физического воспитания школьников не дает возможности в достаточной степени развивать должным образом физические качества и функциональные резервы кардиореспираторной системы школьников.*

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическое развитие, учебная программа, инновационные технологии.*

*The article is devoted the study of the innovative programs of physical education of teenagers. It is set the modern system of physical education of scholars does not enable in a sufficient degree to develop physical abilities and functional reserves of the cardiac and respiratory systems of scholars.*

***Key words:** physical fitness, physical status, curriculum, innovative technologies.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Взаємозв'язок між організацією й методикою фізичного виховання і здоров'ям дітей та молоді не викликає сумніву [4; 9; 37; 57]. Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні й педагогічні закономірності керування фізичним станом організму людини в процесі фізичного виховання. Ігнорування цих закономірностей перешкоджає реалізації педагогічного процесу та не призводить до досягнення оздоровчої мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану, функціональних резервів і резистентності організму, і як результат – зменшення захворюваності. Про це свідчить зростання кількості школярів і студентської молоді, які мають різного роду відхилення в стані здоров'я (до 90%) [32; 31].

Аналіз базових програм з фізичного виховання в школі за останні 20 років показав, що за деяких змін змісту основна концепція залишилася тією ж. Цільова спрямованість програм з фізичного виховання у школі полягає в підготовці до складання державних тестів з фізичної підготовки. Більшою мірою мають можливість наблизитися до розв'язання оздоровчих завдань авторські програми, які складаються з урахуванням регіональних особливостей, екологічних факторів, національних традицій, індивідуальних особливостей учнів. Однак відсутність деяких науково-обґрунтованих системоутворюючих факторів не дає можливості сформувавши програму, яка була б адекватною діючою ланкою в системі управління фізичним вихованням школярів.

Тому **актуальність** теми дослідження полягає в пошуку шляхів підвищення керованості системою фізичного виховання дитячого контингенту у зв'язку з тим, що існуюча система не призводить до досягнення поставленої мети – зміцнення здоров'я дітей і підлітків.

**Мета** дослідження – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури з використанням інноваційних технологій для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я та фізичної підготовленості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток фізичної культури і спорту в Україні регламентований рядом документів. Так, наприклад, Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 затверджено Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (далі – Доктрина) – це система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури й спорту в Україні на період до 2016 року з урахуванням стратегії розвитку держави та світового досвіду. Метою Доктрини є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури й спорту на демократичних та гуманістичних засадах. В основу Доктрини покладено ідею задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою й спортом. Згідно Доктрини, фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу

життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Держава реалізує заходи, спрямовані на формування, подальше вдосконалення сфери фізичної культури й спорту. Важливим завданням є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінювання можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя, зміцненні здоров'я (передусім серед молоді), у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури й спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні й здійсненні практичних заходів [27; 43].

Організація й зміст фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах, незалежно від типів, форм власності та підпорядкування, регламентуються Законами України “Про дошкільну освіту”, “Про освіту”, “Про загальну середню освіту”, “Про професійно-технічну освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими й іншими актами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України щодо фізичного виховання дітей та учнівської молоді [33; 48; 49]. До них належать:

Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 № 347;

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затверджена Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148;

Міжгалузєва комплексна програма “Здоров'я нації”, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 № 14;

Базовий компонент дошкільної освіти;

Державні стандарти: початкової загальної освіти, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 16.11.2000 №1717, базової та повної середньої освіти, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 14.01.2004 № 24, професійно-технічної освіти, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 17.08.2002 № 1135;

Програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку (“Малюток”, “Дитина”, “Українське дошкілля”);

Навчальна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів;

Навчальна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів – спортивний профіль – 10–12 класи;

Навчальна програма з фізичної культури для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

Положення про спортивні клуби спортивної спілки учнівської молоді України.

З 2009/10 навчального року у 5–9 класах впроваджена нова навчальна програма з фізичної культури. Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до статево-вікових особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічної оснащеності навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні площадки, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення [42].

У 2009/10 навчальному році учні 10–11 класів навчаються за програмою “Основи здоров'я і фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи” (за редакцією М.Д.Зубалія, 2001). Класи спортивного профілю навчаються за “Навчаль-

ною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10–11 класи”, рекомендованою МОН України (лист МОН України від 14.01.04, № 1/11-95), яка надрукована в журналі “Фізичне виховання в школі”, № 2, 2004. Що стосується організації навчально-виховного процесу з фізичної культури, то вивчення предмета в 10–11 класах здійснюється окремо для юнаків і дівчат. Поділ класу на групи здійснюється згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 р., № 128. При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5–9 класах також варто проводити для дівчат і хлопців окремо. Для популяризації фізичної культури та з метою виявлення рівня фізичної підготовки випускників, перевірки знань випускників щодо спортивно-оздоровчої діяльності й вміння використовувати їх для збереження та поліпшення свого здоров’я Міністерство освіти і науки України з 2008/09 навчального року запровадило Державну підсумкову атестацію з фізичної культури в 11 класі за вибором учнів. До проходження державної підсумкової атестації з фізичної культури допускаються учні основної медичної групи [40; 58].

Протягом останніх років, у тому числі й у 2011 році, сталося декілька нещасних випадків із смертельними наслідками на уроках фізичної культури. Для попередження таких ситуацій у майбутньому слід дотримуватися вимог техніки безпеки під час проведення занять, а особливо при складанні контрольних навчальних нормативів, коли учні виконують вправи з максимальним навантаженням [27]. При цьому потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Контрольні навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття й стан здоров’я.
2. Кожній заліковій вправі передують цілеспрямована підготовка, яка повинна забезпечити формування тренувальних ефектів (не менше, як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.
5. Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року, із метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури, прийом контрольних навчальних нормативів не здійснюється, а також обмежується виконання вправ максимальної потужності [40; 42; 45].

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров’я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних й ефективних систем фізичного виховання й оздоровлення молодого покоління [2; 21].

Дослідження свідчать про те, що всі форми свідомого відношення учнів до фізичної культури є формуючо-впливовими: більшість респондентів стверджують (11–12 р. – 79,3%, 13–14 р. – 84,1%, 15–17 р. – 87,6%), що сучасна система фізичного виховання учнів неефективна. Це обумовлює низькі показники мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Більшість учнів бажають використовувати в процесі фізичного виховання сучасні спортивно-оздоровчі технології, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, шейпінг (11–12 років – 89,8%; 13–14 років – 85,6%; 15–17 років – 89,3%); 85,7% респондентів (11–12 років) свідчать, що з фінансових причин ці технології їм недоступні [25].

Дослідженнями Г.В.Глоби [25] окреслено негативну динаміку вікового розподілу показників здоров'я учнів ЗОШ. Так, серед учнів 11–12 років 0,3% рівень здоров'я вище середнього, 11,4% середній, 43,1% нижче середнього і 45,2% низький рівень здоров'я. У групі 13–14-річних учнів 1,3% вище середнього, 35,3% середній, 36,5% нижче середнього та 27,0% низький рівень здоров'я. Учні 15–17 років 0,6% вище середнього, 14,7% середній, 32,7% нижче середнього й 52,1% низький рівень здоров'я. 79,7% дітей відносяться до низького й нижче середнього рівнів здоров'я. Школярів зазначених вікових груп з високим рівнем соматичного здоров'я не виявлено. Виявлена негативна динаміка співвідношення кількості здорових учнів та школярів із різними відхиленнями в стані здоров'я (половина досліджуваного контингенту учнів), що складає негативний результат (-17,4%). Означена негативна динаміка співвідноситься з оцінками комплексної фізичної підготовленості учнів. Так, учні 11–12 років за цим показником розподіляються таким чином: 72,9% мають низький, 22,4% – середній, тільки 4,7% – високий рівень фізичної підготовленості. У 13–14-літньому віці: 9,7% – високий, 34,2% – середній, 56,1% – низький рівень фізичної підготовленості. У групі 15–17-літніх учнів: 11,1% мають високий, 39,2% – середній, 49,7% – низький рівень фізичної підготовленості. Виявлені параметри фізичної підготовленості школярів свідчать про необхідність оперативного вирішення проблеми з оптимізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл [25].

Зміст програми для основної школи представлено тільки базовими спортивними вправами, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами спортивно-оздоровчої роботи [36]. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, йоги тощо [3; 14; 15; 17; 39; 50].

Одним з таких інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання з дівчатами-підлітками є заняття степ-аеробікою.

Використання засобів степ-аеробіки в обов'язкових формах занять у варіативній частині програми знайшло своє відображення в ряді наукових праць [17; 25].

Цінність використання степ-аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний та психоемоційний стан дівчат-підлітків, полягає в тому, що ці заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають м'язову силу, гнучкість, координацію рухів, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують фонд рухових навиків. Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загально-фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави й покращенню психоемоційного стану, розвитку творчої активності [1; 60].

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Наукові дослідження [13; 19; 36] свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі.

Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання спортивно-оздоровчих програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів [22; 46; 62]; визначають результативні форми організації

діяльності школярів та методичні прийоми й засоби, котрі посилюють мотивацію учнів до уроків фізичної культури [54].

Ще одним з інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури є туризм. Теоретичний аналіз показав, що туристично-краєзнавча діяльність сьогодні розглядається як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я. Проте досі немає науково обґрунтованої системи проектування й реалізації туристично-краєзнавчих заходів у школах, відсутня систематизація туристичних ресурсів Карпатського Євросереєгону, який має екологічно сприятливе середовище. Є потреба в розробці оптимальних режимів діяльності дітей і підлітків в умовах багатоденних походів на основі дослідження термінових і кумулятивних адаптаційних реакцій з метою підвищення ефективності оздоровчо-спортивного туризму [52]. Із метою уникнення негативного впливу (психоемоційні стреси, імуннодіфіцитні стани тощо) технології життя в умовах переходу більшості країн до інформаційного суспільства виникає нагальна потреба комплексного впливу на організм людини раціонально підібраної рухової активності й різноманітних рекреаційно-туристичних ресурсів [51]. Окрім вирішення виховних завдань, туристсько-краєзнавча робота сприяє фізичному розвитку кожного учня. Це підтверджує ціла низка досліджень [8; 52; 34], які довели, що туристичні маршрути (походи) впливають на фізичний розвиток школяра, а саме:

- під час занять туризмом залучаються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба;
- туризм позитивно впливає на серцево-судинну, нервову й дихальну системи;
- туризм сприяє загартуванню організму, підвищує його опір негативним зовнішнім впливам, різним захворюванням.

Дослідники [18] констатують, що проведені ними дослідження дають змогу простежити, як упродовж туристського походу підвищуються показники фізичної працездатності й психологічна стійкість особистості. І як висновок, учені акцентують увагу на тому, що в туристському поході адаптація до фізичного й психічного навантаження проходить набагато легше, адже його учасник потрапляє в природні умови, а саме в таких умовах органи й системи організму людини взаємодіють особливо гармонійно. У процесі адаптації людина накопичує фізичні кондиції, мобілізує й розвиває внутрішні ресурси організму. Такі профілактичні й оздоровчі ефекти засобів туристичної діяльності пов'язані з впливом фізичних вправ на фізіологічний і психологічний стани організму, що перешкоджає появі й розвитку захворювань.

Учитель фізичної культури займає домінуючу позицію та відповідає за формування здорового способу життя підростаючого покоління. Окрім цього, під час занять фізичною культурою, участі в туристичних походах, змаганнях зі спортивного орієнтування та екскурсіях на фахівців фізичного виховання покладається місія сприяти розвитку в школярів таких фізичних якостей, як витривалість, м'язова сила, гнучкість, спритність, координація рухів, швидкісні здібності. Саме оздоровчо-спортивний (активний) туризм як засіб фізичного виховання приховує в собі великі потенційні можливості щодо всебічного розвитку особистості школяра [59]

Аналіз сучасних підходів до програмування й змісту спортивно-оздоровчих занять з підлітками показав необхідність їх подальшого вдосконалення.

Індивідуальна акселерація й ретардація біологічного розвитку супроводжується значною варіативністю морфофункціональної зрілості, фізичної працездатності й фізичної підготовленості підлітків одного паспортного віку. Різні темпи фізичного розвитку підлітків у цей період створюють своєрідний комплекс індивідуальних кількісних і якісних параметрів диференціації фізіологічних систем. Індивідуальні особливості біологічного розвитку організму учнів визначають різні здібності до навчання. У зв'яз-

ку з пубертатними процесами, в організмі школярів індивідуальне випередження або ж відставання від середніх величин за рівнем біологічного, функціонального й рухового розвитку можуть сягати 5 років [28; 29; 65].

Програми з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах зорієнтовані на середньостатистичного учня й не враховують особливостей біологічного розвитку підлітків [41].

У зв'язку з цим, практичний інтерес становить розробка методик диференційованого фізичного виховання й оцінки рівня фізичної підготовленості підлітків на основі визначення біологічного віку й пов'язаних з ним індивідуальних темпів морфофункціонального й рухового розвитку [36].

Питання диференційованого фізичного виховання з урахуванням індивідуального морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості вивчала ціла плеяда вітчизняних вчених [36; 64; 38]. Однак ці дослідження не враховували гормонально залежних показників розвитку, зокрема, темпів біологічного дозрівання підлітків, які є визначальними в цей період.

Дослідження диференціації фізичних навантажень та оцінки рівня фізичної підготовленості підлітків з урахуванням темпів їхнього біологічного розвитку проведені, як правило, на окремих статеві-вікових групах учнів, зокрема юнаків 15–17 років [24; 61], дівчат 12–13 років [36], підлітків 13–14 років. Окремі дослідження присвячені питанням диференціації фізичних навантажень у спорті та питанням спортивного відбору [66].

Згідно з даними літератури, у підлітковому віці специфіка функціонування організму більшою мірою визначається ступенем біологічного розвитку, ніж календарним віком. Істотні розходження в термінах біологічного дозрівання дівчат і хлопців, індивідуальні особливості його темпу призводять до виникнення значної неоднорідності складу школярів кожного класу. В одному класі можуть навчатися діти з різним ступенем біологічної зрілості, а отже, і з різними функціональними й адаптаційними можливостями. Тому в цей віковий період вкрай необхідне застосування диференційованого підходу, а одним із критеріїв розподілу учнів на групи варто вважати біологічний вік [53].

Установлено [56], що практично всі досліджувані показники соматичного розвитку школярів 11–16 років мають достовірно ( $p < 0,05$ – $0,001$ ) тісніші кореляційні взаємозв'язки з біологічним віком, ніж із хронологічним (паспортним). Така залежність відзначається й між окремими параметрами стану кардіореспіраторної системи та біологічним віком. Практично всі досліджувані показники фізичної підготовленості в хлопців і дівчат достовірно корелюють із біологічним віком. Однак у хлопців ця залежність виражена більшою мірою, ніж у дівчат. Також встановлено, що школярі з різним рівнем біологічного розвитку всередині однієї статево-вікової групи відрізняються між собою за показниками стану кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності й підготовленості як на початку, так і наприкінці навчального року. Достовірні ( $p < 0,05$ – $0,001$ ) відмінності виявлено між хлопцями акселератами й ретардантами за показниками частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, індексу Робінсона, адаптаційного потенціалу кровообігу, систолічного й ударного індексів, життєвої ємності легенів, об'єму форсованого дихання, екскурсії грудної клітки, показників кистьової й станової динамометрії, стрибка в довжину з місця, підтягування на перекладині. Між дівчатами крайніх темпів біологічного розвитку виявлено статистично значиму різницю ( $p < 0,05$ – $0,001$ ) за показниками адаптаційного потенціалу кровообігу, систолічного й ударного індексів, фізичної працездатності, життєвої ємності легенів, життєвого індексу, об'єму форсованого дихання, екскурсії грудної клітки, показників кистьової та станової динамометрії, нахилу вперед з положення сидячи, бігу на 30 м, човникового бігу 4x10 м



[56]. Виявлено суттєву гетерохронність протягом навчального року стану кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності й фізичної підготовленості як у хлопців, так і в дівчат, що зумовлена темпами біологічного розвитку школярів.

Дослідженнями А.М.Сітовського [55] було встановлено, що підвищення рівня рухової активності школярів, в умовах трьох уроків фізичної культури протягом тижня, не вирішує оздоровчих завдань. Оскільки як абсолютні, так і відносні показники фізичної працездатності протягом навчального року знижуються на 20%. Відзначається також певна гетерохронність у річній динаміці фізичних якостей та їх залежність від темпів біологічного дозрівання дівчаток [53; 55].

Ураховуючи те, що провідною метою фізичного виховання школярів повинно бути сприяння гармонійному фізичному розвитку, а відтак збалансований вплив на різні сторони рухової підготовленості учнів, пропонується наступна схема розподілу об'ємів навчальних навантажень для дівчат 7-х класів:

- для рухових якостей, показники яких протягом року покращуються більше, як на 3% (високий рівень розвитку), планувати об'єм навантаження обсягом 15% часу основної частини уроку;
- для рухових якостей, показники яких протягом року покращуються до 3% (середній рівень розвитку), планувати об'єм навантаження обсягом 35% часу основної частини уроку;
- для рухових якостей, показники яких протягом року погіршуються (низький рівень розвитку), планувати об'єм навантаження обсягом 50% часу основної частини уроку. Тобто більший об'єм навантаження планується на рухові якості, що мають негативний та низький темп розвитку в річній динаміці.

Наприклад: швидкість, за результатами бігу на 30 м, зростає в ретардантів на 5,5%, в акселератів на 2,1% і в медіантів погіршується на 0,5%, що, за концепцією А.М.Сітовського [53], дозволяє спланувати об'єм навантаження для розвитку швидкості обсягом 15% часу основної частини уроку для ретардантів, 35% – для акселератів та 50% для медіантів.

Оптимальні параметри фізичних навантажень забезпечать структурування рухових програм для кожного етапу інноваційної системи фізичного виховання. Аналіз динаміки показників фізичної працездатності учнів 11–12 років в умовах виконання фізичних навантажень із системи аеробних технологій був основою індивідуалізованого дозування фізичних навантажень за такими основними показниками, як: інтенсивність, тривалість одноразового впливу, кількість серій фізичного навантаження, інтервали відновлення, форма відновлення, морфофункціональна спрямованість впливу фізичних вправ [25].

Результати дослідження [26] дозволили розробити й впровадити в практику інноваційну систему фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій. Означена система як концептуальна модель була структурована в три етапи її реалізації: етап мотиваційно-підготовчого впливу комбінованої аеробіки; етап мотиваційно-тренувального впливу комбінованої аеробіки; етап мотиваційно-стабілізуючого впливу комбінованої аеробіки.

Залежно від рівня фізичної підготовленості учнів, було розраховано оптимальні параметри побудови занять в умовах інноваційної системи фізичного виховання учнів:

- низький рівень: моторна щільність 35–40%; ЧСС – 120–130 уд./хв; темп музичного супроводу 100–110 уд./хв; інтервали відновлення повні;
- середній рівень: моторна щільність заняття становить 45–60%; темп музичного супроводження 120–130 уд./хв; ЧСС в межах 130–140 уд./хв; інтервали відновлення скорочені;

- вище середнього: показник моторної щільності заняття знаходиться в межах 70–75%; темп музичного супроводження 140–155 уд./хв; ЧСС – 150–170 уд./хв; інтервали відновлення скорочені.

Означені механізми дозволили в повному обсязі врахувати індивідуальні й типові особливості учнів 11–12 років.

Ефективність розробленої інноваційної системи була підтверджена показниками якості стану їх рухової сфери. Її ефективність також була підтверджена динамікою показників рівня тривожності, функціональних проб та стану здоров'я [25].

Аналіз наукових джерел, практика функціонування системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах України виявили наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо удосконалення системи фізичного виховання учнів методами сучасних спортивно-оздоровчих систем та відсутністю науково-обґрунтованих педагогічних механізмів їх поєднання з уроками фізичної культури. Найперспективнішим напрямом оптимізації є збагачення уроків комплексами вправ аеробного спрямування, під впливом яких значно підвищуються показники всіх функціональних систем організму [26].

#### **Висновки.**

1. Сучасна система фізичного виховання школярів не забезпечує порогового рівня тривалості, частоти й інтенсивності навантаження, що не дає можливості достатньою мірою розвивати фізичні якості й функціональні резерви функціональних систем організму школярів.
2. Існує ряд [17; 24; 25; 36; 53] апробованих методик, котрі враховують розвиток фізичних якостей та аеробних можливостей організму. Проте вони мають обмежене впровадження на окремих вікових групах.
3. Виходячи з низького рівня здоров'я школярів, недостатнього рівня фізичної підготовленості, сьогодні необхідна розробка загальних підходів з метою підвищення функціонального стану й фізичних резервів школярів з різними темпами біологічного розвитку.

1. Balton A. The fitness leaders. Handbook. Forth edition / A. Balton, L. Champion, N. Champion et el. – FISAF. Kandaroo Press, 1998. – 177 p.
2. Абасов З. А. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / З. А. Абасов // Философия образования. – 2006. – № 1 (15). – С. 56–62.
3. Анохина И. А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток : автореф. дис. на сосикание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика профессионального образования” / Ирина Анатольевна Анохина. – М. : Малаховка, 1992. – 24 с.
4. Апанасенко Г. А. Физическое развитие детей и подростков / Г. А. Апанасенко – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.
5. Ареф'єв В. Г. Акселерация и детский спорт : детская спортивная медицина / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак ; под. ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – 2-е изд. – М., 1991. – С. 203–211.
6. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закладів II–IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид., переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
7. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид. ін-ту змісту і методів навчання, 1996. – 192 с.
8. Балахнічова Г. В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури : навч.-метод. матеріали для студ. випускних курсів ін-тів фіз. культури / Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. – 82 с.
9. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.

10. Бальсевич В. К. Основные положения концепций интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4, 23, 24.
11. Бахрах И. И. Исследование и оценка биологического возраста детей: Руководство по спортивной медицине / И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов. – М. : Медицина, 1991. – С. 230–257.
12. Бахрах И. И. Исследование и оценка биологического возраста детей / И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов // Клиническая медицина. – 2001. – № 1 – С. 23–25.
13. Безверхня Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом / Г. В. Безверхня. – М. : Логос, 2004.
14. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Безверхня. – Умань, 2003. – 22 с.
15. Бубела О. Ю. Оптимизация процесса формирования позы у детей младшего школьного возраста с использованием компьютерных технологий : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. наук с физ. воспитания и спорта : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Ю. Бубела ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 17 с. – укр.
16. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 164 с.
17. Ванина О. Г. Комплексное использование средств видов гимнастики на уроках физической культуры со школьницами 5–7-х классов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика профессионального образования” / О. Г. Ванина. – Омск, 2002. – 226 с.
18. Васютинська О. Туристсько-краєзнавча діяльність як засіб різнобічного розвитку особистості / О. Васютинська, Ю. Грабовський // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2003. – С. 87–89.
19. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичне обґрунтування цільового спрямування педагогічної технології на виховання інтересу учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом / Б. Ф. Ведмеденко // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах (Черкаси, 29 верес. – 1 жовт. 2004 р.) / М-во освіти і науки, Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 12–15.
20. Виндюк А. В. Домашние задания как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре = Homework as one of the forms of self-doing activity in Physical training / А. В. Виндюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х., 2002. – № 1. – С. 88–94.
21. Вілігорський О. Використання українських народних традицій тіловиховання в сучасній практиці оздоровчої роботи / О. Вілігорський // За матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. “Українська етнопедогогіка у контексті розвитку сучасних теорій виховання та навчання” ; за ред. проф. Н. Лисенко. – Івано-Франківськ, 2005. – С. 50–55.
22. Вільчковський Е. Фізичний розвиток і виховання / Е. Вільчковський // Дошкільне виховання. – К. : Світлич, 1991. – № 9 (верес.). – С. 5.
23. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. Л. Гасюк ; Кам’янець-Подільський держ. ун-т. – Кам’янець-Подільський, 2003. – 254 арк. – Бібліогр.: арк. 169–191.
24. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
25. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Глоба ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2007. – 20 с. – укр.
26. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційної технології аеробного спрямування / Г. В. Глоба // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Л. : НВФ “Укр. технології”, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 169–174.
27. Дмитрук В. С. Историчний аспект розвитку шкільних програм з фізичної культури / В. С. Дмитрук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 175–180.
28. Дорохов Н. Р. Развитие силы мышц учащихся 8–10 классов на уроках физической культуры при учете их соматических особенностей / Н. Р. Дорохов, М. М. Митюнни // Интегративная антропология в медицине и спорте : межрегион. сб. науч. трудов. посвящ. научн.-пед. деятельности Смолен. ин-та физ. культуры. – Смоленск, 2004. – С. 121–132.
29. Дорохов Р. Н. Основы и перспективы возрастного соматотинирования / Р. Н. Дорохов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 10–12.

30. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание / В. А. Ермаков ; Тул. пед. ун-т. – Тула : [б. и.], 1996. – 131 с.
31. Завацький В. В. Аналіз корекції стану здоров'я і фізичного розвитку дітей, дорослого населення в процесі ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС / В. В. Завацький // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 128–136.
32. Зміни здоров'я населення України внаслідок Чорнобильської катастрофи / [Бугайов В. М., Лагутін А. Ю., Рогожин О. Г., Козак С. С.]. – К. : Абрис, 1996. – 170 с.
33. Книга вчителя фізичної культури : довідково-методичне видання / [упоряд. С. І. Операйло, В. М. Сремолова, Л. І. Іванова]. – 2-ге вид., доповн. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 560 с. – ISBN 966-404-250-1.
34. Коцан И. Я. Физиологическая характеристика влияния туристско-краеведческой деятельности школьников на их организм / И. Я. Коцан. – Одесса, 1998. – 279 с.
35. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т. Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 23–29.
36. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 510 с.
37. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. на соискание уч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / А. С. Куц. – К., 1997. – 44 с.
38. Леонова В. А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников / В. А. Леонова, А. С. Куц // 2-га Міжнар. наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Вінниця, 1996. – С. 118–123.
39. Люйк Л. В. Управление нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой с девушками и женщинами разного возраста / Л. В. Люйк, О. П. Муина // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – 549 с.
40. Методичні рекомендації щодо вивчення фізкультури у 2009/10 навчальному році // Інформаційний збірник М-ва освіти і науки України. – К. : Педагогічна преса, 2009. – № 19/21. – С. 73–81.
41. Митчик О. П. Индивидуализация физического воспитания подростков в общеобразовательной школе : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. наук с физ. воспитания и спорта : 24.00.02 / О. П. Митчик. – Л., 2002. – 19 с.
42. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів з предмету “Фізична культура” для 5–9 класів / [за заг. ред. Т. Ю. Круцевич] // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 26.
43. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : за станом на 28 верес. 2004 р. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. – К. : ООО “МТБ”, 2004. – 16 с.
44. Никитюк Б. А. Акселерация развития и ее последствия / Никитюк Б. А., Мусагалиева Г. М., Савченко К. А. – Алма-Ата, 1990.
45. Основи здоров'я і фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
46. Пильненький В. В. Оцінка адекватності фізичних навантажень при заняттях оздоровчим тренуванням студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я / В. В. Пильненький // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Х., 2006. – № 4. – С. 149–151.
47. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Пильненький. – Л., 2005. – 20 с.
48. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України № 24 від 14.01.2004 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
49. Про затвердження заходів на виконання розпорядження КМУ від 5 жовтня 2009 р. № 1622-р “Про затвердження заходів щодо розвитку загальної середньої, дошкільної та позашкільної освіти до 2012 року” : Наказ Міністерства освіти і науки України № 20 від 20.01.2010 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
50. Ротерс Т. Т. Теоретические аспекты ритмического развития школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания = Theoretical aspects of rhythmic development of schoolboys in co-operation of physical and aesthetic educations / Т. Т. Ротерс // Физическое воспитание студентов

- творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьк. гос. акад. дизайна и искусств (Харьк. худож.-пром. ин-т). – Х., 2006. – № 4. – С. 140–146.
51. Рут Є. З. Карпатський Єврорегіон – центр рекреаційного туризму та інтеграції молоді / Є. З. Рут, Б. М. Мицкан // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. I. – Вип. 7. – С. 56–59.
  52. Рут Є. З. Організаційно-методичні аспекти туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Є. З. Рут. – Х., 2005. – 38 с.
  53. Сітовський А. М. Взаємозв’язок фізичного розвитку та фізичної працездатності дівчат-підлітків з біологічним віком / А. М. Сітовський, В. В. Чижик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту : у 3 т. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 63–67.
  54. Сітовський А. М. Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою школярів 7-х класів / А. М. Сітовський // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2005. – № 2. – С. 124–127.
  55. Сітовський А. М. Річна динаміка фізичної працездатності дівчаток 7-их класів в умовах трьох уроків фізичної культури залежно від темпів їх біологічного розвитку / А. М. Сітовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – С. 108–112.
  56. Сітовський А. М. Фізіологічні критерії диференційованого підходу до виховання фізичних якостей дівчаток 12–13 років / А. М. Сітовський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ) – ХДАФК, 2004. – № 15. – С. 118–123.
  57. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – С. 172–219.
  58. Сухінін В. К. Особливості реалізації шкільної програми “Основи здоров’я і фізична культура” в школі-інтернаті / В. К. Сухінін // Теорія та методика фізичного виховання : наук.-метод. журнал / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х. : Тов “ОВС”, 2000. – С. 15–18.
  59. Ткачівська І. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / І. М. Ткачівська. – Тернопіль, 2009. – 20 с.
  60. Филиппова Ю. С. Морфофункциональные особенности спортсменок 9–22 лет, занимающихся спортивной аэробикой / Филиппова Ю. С., Рубанович В. Б., Айзман Р. И. // Физиология человека. – 2006. – Т. 32. – № 2. – С. 98–103.
  61. Фильченков Д. А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Д. А. Фильченков. – М. : ВНИИФК, 1994. – 21 с.
  62. Хозяинова Д. А. Оценка физического статуса, интересов и потребностей девочек 14–15 лет в занятиях физической культурой / Д. А. Хозяинова, И. Ю. Горская // Научно-образовательный форум молодых ученых “Наука о физической культуре и спорте – шаг в XXI век. Инновационные технологии и перспективы развития спортивной науки”, 9–18 дек. 2004 г. : тез. докл. / Федер. агентство по физ. культуре, спорту и туризму [и др.]. – М., 2005. – С. 196–199.
  63. Хозяинова Д. А. Совершенствование координационных способностей девочек 14–15 лет средствами аэробики с учетом типа телосложения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. А. Хозяинова. – Омск, 2004. – 311 с.
  64. Цьось А. В. К вопросу о новых подходах в подготовке учителя физической культуры / А. В. Цьось // Физическое воспитание и школьная гигиена : тез. IV Всесоюзн. конф. – М., 1991. – С. 206.
  65. Шаханова А. В. Влияние различных видов учебных нагрузок на организм студентов / А. В. Шаханова, Н. Н. Хасанова // Развитие личности в образовательных системах Южно-Российского региона: IV годовичные собрания Южного отделения РАО и XVI региональные психолого-педагогические чтения Юга России : тезисы докладов. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 1997. – С. 140.
  66. Шаханова А. В. Факторы риска онтогенетического развития детей и подростков / Шаханова А. В., Филиппова Т. А., Калашникова О. К. // Региональная науч.-практ. конф. “Биосфера и человек” : материалы конф. – Майкоп : Изд-во АГУ, 1997. – С. 121–123.

*Рецензент:* канд. біол. наук, доц. Султанова І. Д.

## МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

УДК 371.15:796/799

Світлана Бельмега

ББК 74р

### ПЕДАГОГІЧНА ТВОРЧІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті розглянуто особливості педагогічної творчості, її значну роль у професійній діяльності майбутнього вчителя фізичної культури. Автор виділяє основні рівні, особливості та організацію навчально-виховної діяльності вчителя, розкриває шляхи розвитку творчих здібностей фахівців фізичної культури.*

**Ключові слова:** педагогічна творчість, творчий учитель фізичної культури.

*В статье рассматриваются особенности педагогического творчества, его значительная роль в профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры. Автор подчеркивает основные уровни, особенности в организации научно-воспитательной деятельности учителя, раскрывает пути развития творческих способностей будущих учителей физической культуры.*

**Ключевые слова:** педагогическое творчество, творческой учитель физической культуры.

*The article deals the main aspects of pedagogical creation, its role in the professional action the future physical training's teachers. The author selects the main levels, peculiarities and organization of science-educational activity teacher, opens the way of development of creative ability of the future physical training's teachers.*

**Key words:** pedagogical creation, creation physical training's teacher.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Оновлення суспільства, а тим більше його радикальна зміна, суперечливий, складний і тривалий процес, пов'язаний із пошуком нових шляхів, засобів здійснення перетворень в усіх сферах життєдіяльності людей. Усе це зумовлює необхідність творчої участі в цьому процесі всіх членів суспільства, тому що недостатня творча активність, відсутність ефективних стимулів її розвитку та реалізації – основні фактори, які заважають втіленню нових ідей, задумів, цільових настанов й організації.

На сучасному етапі, із метою вирішення актуальних проблем суспільству дуже необхідні творчі особистості у сфері науки, що передбачає виявлення і розвиток творчих здібностей майбутніх фахівців фізичної культури [1].

З-поміж численних факторів, що зумовлюють рівень матеріального й культурного життя у будь-якій країні, чільне місце посідає досягнутий особистістю творчий потенціал. Історичний досвід розвитку суспільства свідчить, що за наявності потужного творчого потенціалу, який визначається здатністю людей до творчої діяльності, високого рівня життя народу можуть домогтися навіть ті держави, які не відзначаються багатством природних ресурсів (наприклад, Японія) [2].

Адже творча праця є не тільки вирішальним фактором соціально-економічного й культурного розвитку держави, а й ефективним засобом гармонійного розвитку людини, її духовного, морального та фізичного вдосконалення.

**Мета роботи** – розкрити сутність педагогічної творчості в більшості вчителів фізичної культури.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичний аналіз наукових джерел, спостереження.

Проблема становлення творчої особистості вчителя розглядалася в рамках філософії, психології, педагогіки. Безпосередньо проблемам формування та розвитку педагогічної творчості велику увагу приділяли у своїх наукових працях ряд учених (В.І.Андрєєв, І.Г.Герашенко, В.І.Загвязинський, В.А.Кан-Калик, Я.А.Паномарьов,

С.О.Сисоєва, Р.П.Скульський, Н.В.Синтешева, О.Я.Мариновська та ін.) [1; 4; 6; 7; 12; 15; 16; 17]

На початку XXI століття безперервна суспільна перебудова виступає як складова умов життя людини. Навчитись орієнтуватись у таких умовах і керувати ними – одна з головних проблем, що стоїть сьогодні перед світом, перед установами, навчальними закладами й кожною особистістю. В умовах соціально-економічних зрушень, якісних суспільних перетворень останнього часу в нашій країні школа не може залишитись недоторканою стабільною системою [6].

Нині перед учителем фізичної культури стоїть завдання зосередити свої зусилля на формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження й зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей, утвердження ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя. Тобто створити умови для становлення фізично здорової, соціально активної, творчо розвинутої особистості, здатної навчатися впродовж життя, спроможної адаптуватися до складних умов сучасності. А це, як засвідчують чисельні дослідження, може забезпечити лише творчий педагог, так як він здатний побачити дитину такою, якою вона є насправді і якою може стати за найбільш сприятливих для її розвитку умов [17; 18; 19].

**Творчий педагог** – це особистість, яка під впливом зовнішніх чинників набула потрібних для актуалізації творчого потенціалу додаткових мотивів, особистісних здібностей, які допомагають досягти творчих результатів в одному чи кількох видах творчої діяльності [12].

Тому *творчу особистість* визначають як особистість, межі творчості якої охоплюють дії від нестандартного розв'язку простого завдання до нової реалізації унікальних потенцій індивіда в певній галузі. На наш погляд, це людина, яка володіє певним переліком якостей, а саме: рішучістю, умінням не зупинятися на досягнутому; сміливістю мислення; умінням бачити на перспективу, піти проти течії й зруйнувати те, чому вірить сьогодні більшість.

Серед характерологічних особливостей творчої особистості вчителя фізичної культури більшість авторів виділяють: відхилення від шаблону; оригінальність; ініціативність; наполегливість; високу самоорганізацію; працездатність.

Тому ми цілком погоджуємось з думкою про те, що **творча особистість** – це індивід, який володіє високим рівнем знань, потягом до нового, оригінального, який уміє відкинути звичайне, шаблонне. Головним показником творчої особистості дослідники вважають наявність творчих здібностей, які розглядаються як індивідуально-психологічні здібності людини, що відповідають вимогам творчої діяльності і є умовою її успішного виконання [7].

Безпосередньо поняття творчості в науковій літературі тлумачиться психологами, філософами й лінгвістами як діяльність людини, що створює якісно нові матеріальні й духовні цінності [13].

Отже, **творчість** – це джерело новоутворення, нововведення, створення на основі набутих знань та практичної діяльності нових шляхів і методів навчально-виховного процесу.

Сьогодні дуже часто за творчість видають довільні варіанти організації навчально-виховної роботи, зокрема й недосконалі, мотивуючи тим, що, як зазначається в багатьох наукових джерелах, професійна діяльність учителя є творчою за своєю природою. Виходить, нібито достатньо закінчити педагогічний заклад, одержати диплом і приступити до своїх професійних обов'язків, щоб вважатися творчою особистістю [11].

Вважаємо, що таке спрощення розуміння суті педагогічної творчості не допустиме, а тому потребує конкретизації й теоретичного осмислення. Ми цілком погоджуємось з думкою Р.П.Скульського [18], що під педагогічною творчістю вчителя слід розуміти таку організацію його професійної діяльності, яка на реально доступному рівні забезпечує:

- максимально можливі результати розв'язання освітніх завдань, що стоять перед сучасною школою, за умови раціональних затрат робочого часу, власних зусиль і зусиль учнів;
- безперервне зростання загальної та професійної культури педагога, його активну пошукову діяльність, спрямовану на підвищення ефективності освітнього процесу.

Аналіз спеціальної літератури, ґрунтовне переосмислення сутнісної природи поняття “творчість” формує думку про те, що для того, щоб педагогічна праця перейшла в творчу, учителеві необхідно перш за все усвідомити себе як творця в педагогічному процесі, зрозуміти особливості власної творчої індивідуальності, сутність, значення й завдання педагогічної діяльності, її мету, потрібно сприймати учня як особистості в педагогічному процесі.

Таким чином, педагогічна творчість – це здатність учителя фізичної культури в творчій педагогічній роботі оригінально вирішувати педагогічні завдання, розробити нові засоби, методи, прийоми, застосувати педагогічний досвід у нових умовах, удосконалити систему роботи з учнями, здійснювати імпровізацію в педагогічному процесі. Під час роботи з учнями вчитель передбачає педагогічні ефекти, впливає на уяву, увагу, пізнавальну діяльність учнів, а також звертається до педагогічного перевтілення, що робить його діяльність творчим процесом [10; 20].

**Творчий процес** – це створення нових соціально значущих матеріальних і духовних цінностей [1].

Безумовно, творчий процес учителя фізичної культури може бути в тому випадку, коли навколо нього створена належна творча атмосфера. Створення сприятливих умов для розвитку педагогічної творчості, самореалізація особистості вчителя є складовою частиною діяльності керівника установи, його соціально-психологічною функцією управління школою. Соціально-психологічні функції, як зазначає Р.Х.Шакуров [5], спрямовані на формування в педагогічному колективі таких соціально-психологічних станів і якостей, які необхідні для продуктивної праці. Таким чином, слід зазначити, що ефективний розвиток педагогічної творчості й самореалізація учителя можливі тоді, коли діяльність школи спрямовується на новизну, де враховуються особистісні якості вчителя, його ініціативи й здібності.

При цьому велику роль відіграють: проведення тижнів творчості, які ввійшли в практику сучасної школи, творчих вечорів, дискусій, щоб висвітлити результати своєї роботи, авторських навчальних моделей, самооцінок роботи вчителя й безпосередньо моральне й матеріальне заохочення та ряд інших допоміжних чинників [14].

Отож формування творчого потенціалу майбутніх учителів фізичної культури має посідати найважливіше місце в його професійній підготовці. Адже кожна діяльність в умовах сьогодення потребує насамперед оригінальності, новизни, відмінності від створеного вже раніше, відомого.

При цьому слід пам'ятати, що важливою рисою *творчої особистості* є високий рівень знань і вміння здійснювати глибший і сильніший аналіз явищ, які лежать в основі професійної діяльності. Проте одного лише сприйняття мало – творчість передбачає й велику завзяту роботу вчителя над удосконаленням своєї майстерності.

Численні психолого-педагогічні дослідження доводять, що творчі здібності людини особливо інтенсивно розвиваються в дитячі, підліткові та юнацькі роки, насамперед під час навчання, якщо воно організовано належним чином.



Однак на практиці творчий підхід до розв'язання завдань навчання та виховання учнів у шкільному курсі "Фізична культура" поки що є рідше винятком, ніж правилом.

Можливості навчально-виховного процесу для розвитку творчих здібностей школярів у системі фізичного виховання використовується далеко не повністю. Головна причина такого становища полягає в тому, що, попри загальне визнання творчого характеру педагогічної діяльності вчителя, переважна більшість педагогів недостатньо до неї підготовлена.

Здібності до творчої діяльності школярів, на нашу думку, можуть успішно розвиватися за умови відповідного творчого підходу вчителя фізичної культури до організації педагогічного процесу. Адже успішне розв'язання завдань навчання та виховання молоді великою мірою залежить від творчості вчителя, його загальної культури, ерудиції та професійної майстерності. Саме тому педагогічна професія вчителя фізичної культури, якій він присвятив своє життя, потребує постійного творчого пошуку, невтомної праці над собою, величезної душевної щедрості, любові до дітей, безмежної відданості праці. Крім цього, сучасні навчальні програми шкільного курсу "Фізична культура" вимагають від педагога творчого підходу до планування навчально-виховного процесу в умовах модульного навчання, урахування інтересів дітей, можливості матеріального забезпечення, традиції школи й місцевості, у якій вони проживають [8].

Отже, творчий педагог є одним із шляхів до успіху у формуванні фізично здорових, духовно багатих, інтелектуально розвинутих школярів, бо як добро виховує добро, так і творчість розвивається через творчість.

#### **Висновок.**

Отже, педагогічна творчість є рушійною силою професійного росту вчителя фізичної культури як чинник введення нових методів, засобів в освітній процес. Адже вчитель повинен вносити у свою працю щось нове, оригінальне, неповторне, яке б відрізнялося від стандартного, шаблонного. Що й передбачає продуктивний результат у професійній діяльності вчителів фізичної культури.

1. Андреев В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В. И. Андреев. – Казань, 1988. – 228 с.
2. Бал Г. О. Гуманістичні засади педагогічної діяльності / Г. О. Бал // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. – 1994. – № 2. – 180 с.
3. Бухвалов В. А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества / В. А. Бухвалов. – М. : Центр "Педагогический поиск", 2000. – 144 с.
4. Геращенко И. Г. Педагогическое творчество и формализм / И. Г. Геращенко // Школа. – 2000. – № 1. – С. 2–5.
5. Гирнинов Г. В. Наука и творчество / Г. В. Гирнинов. – М., 1979. – 258 с.
6. Загвязинський В. И. Педагогическое творчество учителя / В. И. Загвязинський. – М., 1987. – 159 с.
7. Зязюн І. В. Безсвідома і творча інтуїція / І. В. Зязюн // Професійна освіта: педагогіка і психологія. – К., 2003. – 135 с.
8. Кан-Калик В. А. Педагогическое творчество учителя / В. А. Кан-Калик. – М., 1987. – 167 с.
9. Лузина Л. М. Формирование творческой индивидуальности учителя в педвузе / Л. М. Лузина. – Ташкент, 1986. – 185 с.
10. Максим'юк С. П. Педагогіка : курс лекцій / С. П. Максим'юк. – К., 2000. – С. 199.
11. Мариновська О. Я. Готовність учителя до професійної діяльності як об'єкт психолого-педагогічних досліджень / О. Я. Мариновська // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики : зб. наук. пр. / ред. кол. О. Мороз, Н. Гузій [та ін.]. – К. : НПУ, 2006. – Вип. 5 (15). – С. 27–33.
12. Моляко Б. А. Психологические проблемы творческой деятельности / Моляко Б. Ф., Литвинов Н. Т., Коваленко А. Б. – К. : Знание, 1980. – 16 с.
13. Сисоева С. О. Основи педагогічної творчості вчителя : навчально-тематичний план і програма курсу педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів України / [С. О. Сисоева, В. І. Барко, І. В. Бушовський та ін.]. – К., 1991. – 32 с.

14. Паномарев Я. А. Психология творчества и педагогика / Я. А. Паномарев. – М. : Педагогика, 1976. – С. 76.
15. Поташник М. М. Педагогическое творчество: проблемы развития и опыт : пособие для учителя / М. М. Поташник. – К., 1988. – С. 5–60.
16. Синтешева Н. В. Пути профессионального становления молодежи : профессиональная педагогика / Н. В. Синтешева. – М. : Высшая школа, 1988. – 136 с.
17. Сисоева С. О. Педагогічна творчість учителя: визначення, теоретична модель. Функції підготовки / С. О. Сисоева // Педагогіка і психологія. – К. : Педагогічна думка, 1998. – 255 с.
18. Скульський Р. П. Підготовка майбутніх учителів до педагогічної творчості / Р. П. Скульський. – К. : Вища школа, 1992. – 134 с.
19. Сухомлинський В. О. Педагогічна майстерність і творчість учителя. Вибрані твори / В. О. Сухомлинський. – К., 1993. – Т. 2. – С. 420.
20. Шакуров Р. Х. Творческий рост педагога / Р. Х. Шокуров. – М., 1985. – 80 с.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.

---

## ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

---

УДК 796/700: 327. 3  
ББК 75. 4 (2) 739/075

Юрій Косевич, Богдан Мицкан

### ЄВРОПЕЙСЬКИЙ СПОРТ І СПІРИТУАЛІЗМ

*У статті зроблена спроба розкрити сутність взаємозв'язків і суперечностей, які лежать у площині сучасного спорту й духовної сфери суспільства й особистості. Можна припускати, що олімпійські ідеали та принципи нерідко залишаються поза увагою як самих спортсменів, так і широкого кола людей, у тому числі й політиків. Однією з причин такої ситуації є надмірна комерціалізація сучасного спорту в цілому й олімпійського зокрема.*

**Ключові слова:** спіритуалізм, олімпійський спорт.

*В статье сделанная попытка раскрыть сущность взаимосвязей и противоречий, которые лежат в плоскости современного спорта и духовной сферы общества и личности. Можно допускать, что олимпийские идеалы и принципы нередко остаются вне поля зрения как самих спортсменов, так и широкого круга людей, в том числе и политиков. Одной из причин такой ситуации есть избыточная коммерциализация современного спорта в целом и олимпийского в частности.*

**Ключевые слова:** спиритуализм, олимпийский спорт.

*In this article the done attempt to expose essence of intercommunications and contradictions which lie inplane modern sport and spiritual sphere of society and personality. It is possible to assume that olympic ideals and principles quite often remain out of eyeshot both sportsmen and wide circle of people, including politicians. One of reasons of such situation there is surplus commercialization of modern sport on the whole and olympic in particular.*

**Key words:** spiritualizm, olympic sport.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Спіритуалізм – філософське вчення, яке визнає духовну першооснову сутністю існування світу і розглядає матеріальне як творіння духу (Бога) і є протилежним по своєму змісту матеріалізму [3].

Основна концепція спіритуалізму полягає в тому, що явища матеріального порядку зводяться до духовних.

Основними напрямками спіритуалізму є абсолютний і відносний спіритуалізм. В абсолютному спіритуалізмі душа розглядається як субстанція, а тіло як чисте її відображення. У відносному спіритуалізмі, близькому до дуалізму, за тілом визнається самостійне існування, але при цьому тіло розглядається як продукт духовної діяльності [3; 5].

До відносних спіритуалістів необхідно віднести Арістотеля з його знаменитим визначення душі як “першої ентепехії фізичного тіла здатного до життя”. Тобто душа надає форму тілу й своєю діяльністю створює тіло. Це визначення розглядає відношення душі до тіла як відношення форми до матерії (змісту діяльності до можливості) [2].

Динамічний погляд на душу зробив Лейбніц, а за ним Герbart і Лоце. Накінець Фіхте старший, частково Шопенгауер дивляться на душу, як на діяльність, на тіло, як на її відображення, або явища свідомості.

Із вищенаведеного випливає, що спіритуалізм опонує матеріалістичній концепції людини. Екстремальна форма спіритуалізму припускає, що людське буття є виключно, або перш за все, дух і його зв'язок з тілом – це якась випадковість чи вимисел. Причина й свобода – якості першого, тоді як друге характеризується поширенням і рухом. Така точка зору характерна для декількох філософських шкіл (Платонівської, Аугустинської, неоплатонівської), які посилаються на Орфічну антропологію [7; 8].

Із другого боку, спіритуалізм на сучасному етапі визнає існування двох субстанцій – віруючої (духовної) і матеріальної. Сучасна версія припускає, що людський інди-

відум складається з двох пов'язаних елементів – духа й тіла. Згідно із цими точками зору, представлення й ідеї є маніфестацією інтелектуального досвіду, який є маніфестацією діяльності духу, і це означає, що вони не можуть бути зведені до фізіологічних явищ [7; 6].

Як впливає із вищезазначеного аргументу, спіритуалізм у його філософській, релігійній (або у вужчому сенсі богословській) інтерпретації суперечить, за декількома виключеннями (стародавні Олімпійські ігри, спорт у преколумбійських культурах Північної Америки, мезоамериканських і південноамериканських націях, військових мистецтвах), зростанню статусу або підтверджує чуттєвість, матеріальність, придатність, фізичний перфекціонізм (досконалість), фізичну культуру й по-різному розуміє спорт. Зважаючи на це, зазначена проблема вимагає глибокого аналізу на основі засад філософської антропології.

**Мета** роботи – виявити ціннісні аспекти сучасного спорту в контексті спіритуалізму.

**Методи дослідження** – теоретичні (синтез, аналіз, індукція, дедукція).

**Результати дослідження.** Для початку акцентуємо на тому, що спіритуалізм, згідно його популярної інтерпретації, означає духовність. Якості, які приписані цьому поняттю в окремих суспільствах, можуть бути визначені емпірично на підставі соціологічних досліджень. Вони роблять можливим визначення підходів щодо інтерпретації та розуміння сутності цього поняття. Проте навіть без емпіричного дослідження можливо встановити на підставі численних міжособистісних контактів, мислення або інтуїції, гіпотетичних міркувань, що духовність тісно пов'язана з інтелектуальними можливостями вищого порядку, які не мають великого пізнавального, чи скоріше емоційного, чуттєвого характеру. Відтепер з'являється деяка діяльність, яка трансформується через особистісні якості індивіда. Вона є проявом естетичного досвіду або високоморальної мотивації й інтуїтивно підпорядковує свої власні, індивідуальні інтереси надіндивідуальному добру, яке інтуїтивно сприймається за маніфестацію духовності. Це, зокрема, відноситься до реалізації точок зору, ідей, пов'язаних з любов'ю, правосуддям, чесністю, різним розумінням добра в цілому суспільстві, ідеологією гуманного характеру. Водночас це припускає, що відносини, сповнені пожертви, наприклад, пов'язані з естетикою й етикою епохи Романтизму, насичені емоційністю й духовністю, що віддзеркалює ідеологічні припущення людини, релігійні орієнтації індивіда й суспільства, які одночасно пов'язані з реалізацією різних форм культури, мистецтва, літератури і відповідають соціальним, національним, груповим, сімейним або патріотичним потребам, і їх виконання насичені також духовністю. Тому в популярному сенсі слова передбачається, що духовність пов'язана з діяльністю, яка спрямована на реалізацію цінностей, що знаходяться на вершині ієрархії.

Емоційні досвіди з приводу сучасного (олімпійського, професійного, аматорського) спорту строго пов'язані (не тільки з популярної точки зору) із масовою культурою. Відтак їх сприйняття є поверхневим у цьому сенсі, що не співвідноситься з маніфестаціями високої оцінки духовності. Цілком зрозумілим є те, що суперники, глядачі, тренери тощо формують свій спортивний досвід через сильні емоції. Проте вони стосуються й конкуренції, а емоційний обертон цієї конкуренції можуть підсилити соціальні, економічні й політичні обставини (головне, що в цьому випадку відсутня міжрелігійна конкуренція).

Спорт вищих досягнень, у першу чергу, є виразом конкуренції в боротьбі за спортивний успіх. Це стосується перемоги в змаганнях або здобуття очікуваного місця, так як й інших форм задоволення, як наприклад фінансова винагорода або соціальне (професійне, етнічне) визнання. Духовність у даному випадку не є ні метою, ні очікуваною

цінністю – вона скоріше складає додаткову (другорядну) якість. Конкурент концентрує свою увагу, у першу чергу, на головній меті, що передбачається в плановій або поточній конкуренції. Емоційні відчуття, які переживають атлети перед, під час або після змагань свідчать про розумовий й емоційний тиск, який супроводжує спортивні змагання.

Також важко інтегрувати духовність (спіритуалізм) із спортом для всіх – як наприклад той, що орієнтований на покращення фізичного здоров'я – інвалідний спорт, рекреація, фізичне виховання. Ця думка впливає з того, що духовність не спонукає до фізичної діяльності у вищезазначених сферах рухової діяльності, духовність не є результатом діяльності у сфері спорту для всіх. Перевірений досвідом виняток в цьому контексті є рекреаційний туризм, який тісно пов'язаний з сакралізацією природи, особливо пантеїстичного виду (наприклад, гірського ландшафту). У цьому випадку мандрівник відчуває, що божество (визначене чи невизначене), яке по-різному виявляє дух горів, поширюється й повністю проявляє себе в природі. Духовність проявляється в приписуванні горам чарівності й інших якостей сакральних споруд (церков, соборів, базилік, синагог, гробниць, пірамід тощо) чи в надприродних – хоча і нерелігійних – властивостях природи, що пов'язані з відчуттям спілкування з божеством із-за здаваної вічності, незмінності, нерідко зловісної й неприборканої сили – причин, подібних до концепцій про Бога.

Грецькі (стародавні) Олімпійські ігри були надзвичайно натхненною формою спортивної конкуренції, зокрема це конкуренція у сфері мистецтва, і особливо в царині театру. Вони були однією з чисельних форм релігійного культу – поклонінням вибраним богам з Олімпійського пантеону. Тобто ігри Стародавньої Греції, у першу чергу, були релігійною подією, а пов'язаний з нею досвід мав найвищу самоусвідомлену цінність, довершуючи саму себе. Як спортивне, так і театральне змагання були маніфестаціями субординації до принципів сатеріологічної (тобто, пов'язаної з порятунком) етики, яка була поширена в тодішньому політеїзмі. Тодішні Олімпійські ігри були яскравим виразом духовності спорту. Протягом ігор їх учасники – суперники, глядачі – шукали заступництва в певних богів, що сприяють їх можливому порятунку, досягнення вічного щастя після смерті.

Фізичний розвиток і фізична досконалість, спортивний перфекціонізм, спеціалізація не були їх власною кінцевою метою, а тільки чинниками, що давали можливість досягти спіритуалістичних вершин релігійного характеру. Тому значимою своїми наслідками була конвергенція, або навіть органічна єдність між спіритизмом та іграми, що й становило внесок Стародавньої Греції в спорт вищих досягнень. Це антропологічно-культурне поєднання зникло разом із занепадом стародавнього Олімпійського руху.

Сучасні Олімпійські ігри є надто складною соціокультурною системою, яка включає велику кількість різних за своєю формою й змістом змагань. На відміну від попередніх, вони мають світський характер – відкинули релігійний контекст, відійшли від міфологічного мислення стародавності. З іншого боку, П'єр де Кубертен, який знав силу впливу релігійних переконань та інституцій, прагнув зробити Олімпійський рух й Олімпійські ігри сучасності особливою релігійною інституцією, релігією в широкому розумінні цієї дефініції. Саме тому з того часу важливу роль відіграють особливі світські, але урочисті форми культурологічного дійства (нерідко міфологічного за змістом) у вигляді церемоній відкриття й закриття ігор. Це також є складовою доктрини неолімпійської ідеології, педагогіки спорту, започаткованої Кубертенем (*Pedagogika sportive* – 1919), яка дала початок тогочасній олімпійській освіті. Це також стосується основних засад організації системи Олімпійського руху, який є централізований, як і

католицизм, носить напівсакральний характер і підпорядкований його найвищій інституції – Міжнародному олімпійському комітету (на національному рівні Національним олімпійським комітетам, які підпорядковані йому). Таким чином, незважаючи на суттєві відмінності, система сучасного олімпізму відтворює точну копію Ватикану й національних церков.

Барон П'єр де Кубертен, так само, як і його прихильники й послідовники, хотів надати іграм таких цінностей, які б виходили за межі суто фізичних можливостей людини. Це, на його думку, мало бути досягнуто церемоніями відкриття й закриття Олімпійських ігор. Вони зробили спробу збагатити ігри сакральними якостями, світською духовністю, що схвалює тілесно-спортивну досконалість, а саме натхненними клятвами, закликами, естетичними виставами.

Проте артистичні дійства, що мають місце протягом вищеназваних церемоній, зазвичай походять з національних культур, вони пристосовуються до естетичного рівня вболівальників, який сповідує сучасну маскультуру. Такі церемонії носять характер вистав у поєднанні з масовою й спрощеною, хоч і вражаючою блискучим оформленням, костюмами й реквізитами, хореографічною постановкою з декількома серйозними, але лаконічними промовами людей (організаторів, спортсменів і суддів).

Режисери-постановники цих церемоній намагаються викликати в глядачів бурхливі позитивні емоції, захоплення гігантським видовищем, у якому бере участь величезна кількість людей. Вони прагнуть досягнути спіритуалістичного наповнення, але, на жаль, цього, як правило, не вдається реалізувати. Дані церемонії є не що інше як звичайне видовище, яке може бути менш або більш успішним як з комерційної, так і з естетичної точок зору.

Не дивлячись на помпезність та дещо перебільшений оптимізм організаторів щодо впливу Олімпійських ігор на стан душі й емоцій у світі, держави, нації, індивідууми функціонують під час їх проведення у звичному режимі. Те саме стосується телеканалів та радіостанцій, окрім одного або двох, які передають перебіг подій на іграх. Нерідко олімпійські ідеали залишаються поза увагою політиків. Свідченням цього є збереження напруженості в стосунках, конфліктів, продовження військових дій, бойкоти і терористичні акти.

Мало того, ціла низка видатних спортсменів у силу своїх особистих пріоритетів (у першу чергу фінансових) не бере участі в Олімпійських іграх. Отже, вони не є для них найвищою цінністю. Можна припускати, що надмірна комерціалізація спорту вищих досягнень не є на користь сучасному Олімпійському руху.

Протягом ігор наголошується на тому, що вони є унікальним явищем у житті молоді світу, що в них беруть участь кращі з кращих. На нашу думку, у цьому випадку бажане видається за дійсне. Адже добре відомо, що в деяких країнах, зокрема в Україні, до складу національної олімпійської команди далеко не завжди потрапляють найкращі спортсмени і це не є таємницею. Водночас необхідно констатувати, що далеко не для більшості молоді планети спорт, Олімпійські ігри є важливою цінністю, засобом реалізації своїх потреб і досягнення життєвого успіху. У світі значно більше молоді, яка не причетна до спорту. Вона реалізує себе в житті через науку, медицину, бізнес, мистецтво тощо і про це треба відкрито говорити.

Деформація в оцінці ролі сучасного олімпійського спорту не сприяє зростанню духовності ні спортсменів, ні вболівальників. Приписування сучасним іграм деяких непрагматичних, безкорисливих, місіонерських, гуманістичних якостей – якостей і функцій, які мають бути спіритуалістичними в широкому сенсі цього слова є помилкою, яка може стати однією з причин занепаду олімпійського руху.

Олімпійські змагання є, у першу чергу, продуманим успіхом. З точки зору учасників, тренерів, спортивних федерацій, клубів, національних олімпійських комітетів, вболівальників (фанів) прагнення, мрії й потреби є чимось другорядним чи навіть третьорядним.

В Олімпійських іграх беруть участь тільки ті учасники, хто отримав ліцензію на право участі на підставі показаного спортивного результату. При зарахуванні в олімпійську команду не беруться до уваги будь-які специфічні риси характеру спортсмена, наприклад, чесність, скромність, благородство, безкорисливість, або зобов'язання популяризації ідеалів і цінностей олімпізму.

Водночас для заохочення спортсменів до досягнення найвищих результатів держави встановлюють довічні стипендії, високі гонорари за зайняті призові місця. При цьому інші спортсмени, які не стали призерами, залишаються поза увагою.

Вищезазначені ситуації не підтверджують думку, що Олімпійські ігри є чимось більшим, ніж спорт вищих досягнень. Вони засвідчують, тобто підтверджують або підтримують тезу, що молодь намагається обрати ті види спорту, які є високооплачуваними урядовими й неурядовими установами даної країни. Олімпійський спорт так само, як інші види професійного спорту, проявляє досить чіткі властивості жорсткого суперництва й обмежує прояв високогуманних і духовних чинників. Яскраво виражений відхід від строго духовних, релігійних цінностей, які були притаманні Олімпійським іграм стародавності є свідченням інструменталізації олімпійського спорту.

Приписування спорту й атлету особливих надпрофесійних етичних місій є також помилковим. Олімпійський спорт так само, як й інші види професійної діяльності, базується на деонтологічній етиці. Проте представники інших сфер суспільної діяльності не намагаються переконувати людей у необхідності дотримуватися етичних правил і принципів, пов'язаних з їх професією.

Деякі теоретики фізичного виховання й спорту [4] присвоюють професійним атлетам кілька додаткових етичних завдань, що знаходяться поза їх основною метою – досягнення найвищого результату й отримання фінансової винагороди. Стверджується, що вони повинні забезпечити реалізацію місіонерських цілей задля утвердження добра, справедливості й миру. Так, це благородні наміри, але вони не мають можливості бути реалізованими в сучасних умовах, які характеризуються надмірною комерціалізацією суспільного життя взагалі й олімпійського спорту зокрема. Спроба одухотворення сучасних Олімпійських ігор через запровадження морально-етичних принципів для спортсменів, які лежать поза площиною їх професійної діяльності, є штучним і, на щастя, рідкісним явищем.

Нерідко з боку теоретиків спорту спостерігається критика спортивних журналістів, коментарі яких є виключно оціночними й не несуть в собі морально-етичного компоненту. Ця критика, на нашу думку, є зайвою. Адже журналісти не є професійно готовими до міркувань про морально-духовну сферу спорту й виконують дещо інші функції щодо соціальних потреб людини, ніж вчені. Перш за все вони враховують установки роботодавців, сподівання вболівальників, менеджерів спортивних організацій тощо. Усі журналісти розглядають спорт як один з видів маніфестації масової культури. Вони, на відміну від священиків, не є професійними моралістами. Також вони не є покликані, як Еммануїл Кант, для реалізації певного невизначеного категоричного імперативу, підвішеного в зоряному небі, що робить спорт тільки своїм інструментом і випадковим носієм. Це не той трансцендентно розташований імператив, пояснений у формальний й абстрактний спосіб, який є там найголовніший, але специфічна людська діяльність, що веде до виконання певних потреб, як, наприклад, естетичного стилю у мистецтві, лікувального в медицині, конкурентоздатного в спорті вищих досягнень.

Супроводжуючі моральні аспекти не є головною метою, а тільки додатковим елементом, який може або не може допомогти досягти мети, характерної для даної професії, як, наприклад, професії атлета.

**Висновок.**

Проведений історико-філософський аналіз дає підстави стверджувати, що сучасний Олімпійський спорт не є чимось більшим, ніж спорт вищих досягнень. Аналогічно професійному спорту він проявляє досить чіткі властивості жорсткого суперництва й обмежує прояв високогуманних і духовних якостей особистості. Яскраво виражений відхід від строго духовних, релігійних цінностей, які були притаманні Олімпійським іграм стародавності, є свідченням інструменталізації сучасного олімпійського спорту.

1. Зубов В. П. Аристотель / В. П. Зубов. – М., 1963. – 250 с.
2. Лосев А. Ф. История античной эстетики. Аристотель и поздняя классика / А. Ф. Лосев. – М., 1975. – Т. 4. – 240 с.
3. Новейший философский словарь. – Мн. : Книжный Дом, 2003. – 1280 с.
4. Baker W. J. Gods and Games-Religious Aspects of the Modern Olympics / W. J. Baker // Christ Came to the Olympics. – Sydney : UNSW Press, 2000. – S. 91–98.
5. Eitzen D. S. Sport and Religion / D. S. Eitzen, G. H. Sage // Sociology of North American Sport. – Edition, 1989.
6. Kierkegaard S. Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć / S. Kierkegaard // Fear and Trembling. Sickness unto Death. – Warszawa : PWN, 1982. – S. 125–136.
7. Kosiewicz J. Bóg, cielesność i miłość / J. Kosiewicz. – Warszawa : Aletheia, 2000. – 252 s.
8. Judycki J. Duch – materia / J. Judycki // Leksykon filozofii klasycznej. – Lublin : Towarzystwo Naukowe KUL, 1997. – S. 75–84.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Тягур Р. С.



---

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

---

УДК 371.315.6.796.032  
ББК 75.0

Лідія Завацька, Жанна Сотник,  
Лідія Винокурова, Оксана Ільків

### ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ПРОГРАМІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

*Розглянуто механізми впровадження уроків з олімпійської освіти в навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл під час проходження педагогічної практики. Проведено опитування учнів на обізнаність олімпійського руху та підготовленість студентів до проведення заходів на олімпійську тематику. Установлено, що необхідно розширити форми проведення заходів з олімпійської освіти школярів; підготувати методичні рекомендації для проведення олімпійських заходів та розробити уроки з фізичної культури на олімпійську тематику.*

**Ключові слова:** педагогічна практика, олімпійська освіта, учні, студенти.

*Рассмотрено механизмы внедрения уроков по олимпийскому образованию в учебно-воспитательный процесс в образовательные школы во время проведения педагогической практики. Проведен опрос учащихся на осведомленность олимпийского движения та подготовленность студентов для проведения мероприятий на олимпийскую тематику. Установлено, что необходимо расширить формы проведения мероприятий по олимпийскому образованию учащихся; подготовить методические рекомендации по проведению олимпийских мероприятий и разработать уроки с физической культуры на олимпийскую тематику.*

**Ключевые слова:** педагогическая практика, олимпийское образование, учащиеся, студенты.

*There are considered mechanisms of lessons's introduction from olympic education in the educational & grown-up process in general schools, during passing pedagogical practice. Questioning of students is conducted on the awareness of olympic motion and students preparedness, to realization measures about theme of olympic subjects. It is set that, it's necessary to extend the realization forms of measures on schoolboys olympic education; to prepare methodical recommendations on realization an olympic measures and work-out lessons about theme on olympic subjects of a physical culture.*

**Key words:** pedagogical practices, olympic education, students.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Зміни, які відбуваються в економічній, політичній і соціальній галузях суспільного життя, уносять певні корективи у вищу освіту. Підготовка фахівців фізичної культури й спорту, для яких характерні глибокі й фундаментальні знання, володіння професійними вміннями й навичками, – є актуальним завданням на рівні держави, особливо, коли сьогодні статистика свідчить про постійне зниження рівня здоров'я й фізичної підготовленості населення.

Невід'ємною частиною навчально-виховного процесу, одним із важливих дійових засобів підготовки студентів до професійної діяльності є педагогічна практика. Теоретична підготовка повинна виконувати інтегруючі й координуючі функції, сприяти системному засвоєнню студентами всіх навчальних дисциплін, які передбачені освітньо-професійною програмою, а подалі розвитку вміння застосовувати отримані знання на практиці [10].

Посилення вимог до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури має на меті, перш за все, модернізацію навчально-педагогічного процесу, використання інноваційних технологій для його активізацій, зміну структури його організації, оптимізацію системи фізичного виховання школярів, формування в них інтересу та потреби до занять фізичною культурою й спортом, упровадження технологій навчання, що зберігають здоров'я. Новітні технології навчання деякими вченими розглядаються як отримання певних знань, а також як процес розвитку в студента креативних здібностей, що дає змогу перетворювати знання в частину особистого буття та свідомості

людини [6]. З іншого боку – як вчителя-новатора, який повинен упроваджувати нові інноваційні технології, засвоїти систему знань, сформувавши особисте ставлення до будь-якої проблеми, розглядаючи її з різних позицій [2].

Робота виконана згідно наукової програми “Система олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах”.

Загальноосвітній напрям передбачає поширення знань з олімпійської тематики, передусім, серед дітей та учнівської молоді [3]. З ініціативи Олімпійської академії 2008 р. створено мережу шкіл олімпійської освіти, для яких проводиться щорічний Всеукраїнський конкурс, організований НОК України, Олімпійською академією та Міністерством України у справах сім’ї, молоді та спорту. Невід’ємною формою впровадження олімпійської освіти є проведення Всеукраїнських олімпійських тижнів, олімпійських днів, олімпійських уроків, тематичних конкурсів дитячих малюнків і творів, вікторини “Знавець олімпійського спорту” [3].

У системі освіти школярів усе більша увага приділяється педагогічній діяльності, яка спрямована на формування олімпійської освіти, метою якої є формування в учнів принципів благородної поведінки, прагнення до гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей. Проблеми олімпійської освіти в школі розглядалися багатьма вченими-педагогами, які висвітлюють основи її теорії, методики й практики [3; 5; 7; 9; 11; 13].

Одним із напрямів процесу вдосконалення підготовки спеціалістів галузі фізичної культури й спорту повинна бути їх підготовка до проведення роботи з олімпійської освіти школярів. Результати досліджень [1; 13] свідчать про те, що поруч із підвищеним інтересом школярів до спорту, олімпійських ігор спостерігається недостатнє засвоєння ними ідеалів, цінностей і традицій олімпізму.

Проблема олімпійської освіти школярів у період педагогічної практики студентів вузів розглядаються в дослідженнях окремих авторів [12].

Педагогічна діяльність спеціаліста з фізичної культури й спорту повинна сприяти реалізації цілей і завдань олімпійського руху. У сучасному трактуванні олімпізму особлива увага приділяється концепції П’єра де Кубертена, основні положення якої викладені в його працях і в Олімпійській хартії. У них говориться про гуманістичні ідеали й цінності, практична реалізація яких складає головну ціль олімпійського руху і на які повинні орієнтуватися всі учасники цього руху.

**Мета** дослідження – реалізація олімпійської освіти в загальноосвітніх школах студентами факультету здоров’я, фізичної культури і спорту під час проходження педагогічної практики.

**Методи дослідження.** У програму педагогічної практики студентів третього курсу були включені проведення уроків олімпізму, організація різноманітних конкурсів, вікторин, зустрічей з відомими спортсменами й тренерами, проведення олімпійських днів з учнями загальноосвітніх шкіл. Студентам були роздані матеріали на олімпійську тематику (символіка ігор, вікторини, сценарій “Олімпійський день здоров’я”, “Мала Олімпіада в школі”), а також навчально-методична література видавництва “Олімпійська література”.

В експерименті брали участь 180 учнів 5–6 класів загальноосвітніх шкіл № 11, 18, 20, 26, 28 м. Рівне.

**Результати дослідження.** Студенти-практиканти, поряд із набуттям та втіленням надбаних педагогічних знань, умінь і навичок, під час практики проводили виховну роботу із школярами, працюючи помічниками класних керівників. Проте в сучасній науково-педагогічній літературі недостатньо висвітлюється питання професійної активності майбутніх вчителів фізичної культури під час проходження педагогічної прак-

тики. Одним із найважливіших завдань, на яке необхідно звернути увагу, є безпосередній вплив педагогічної практики на формування соціально-педагогічної активності майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Метою педагогічної практики є формування професійних вмінь студентів щодо організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в навчальних закладах.

Завдання педагогічної практики полягають у:

- поглибленні й закріпленні теоретичних знань студентів;
- вихованні й закріпленні інтересу до професії вчителя фізичної культури;
- вихованні професійно значимих якостей особистості майбутнього вчителя;
- формуванні й розвитку професійних умінь і навичок;
- вивченні досвіду роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх школах;
- формуванні творчого, наукового підходу до педагогічної діяльності.

Педагогічна діяльність спеціаліста з фізичної культури й спорту повинна сприяти реалізації цілей і завдань олімпійського руху.

Олімпійська освіта передбачає засвоєння знань з історії Олімпійських ігор й олімпійського руху; про спорт і його різновиди, засоби й методи спортивної підготовки, соціальні функції й зв'язок їх з іншими соціальними явищами, про гуманістичний, соціально-культурний потенціал спорту й шляхи реалізації; про концепцію й основні ідеали гуманізму в цілому, ідеали й цінності, що стосуються відносин між людьми.

Олімпійська освіта спрямована на формування в людини знань про гуманістичні ідеали й цінності, які можуть бути реалізовані в спорті й за допомогою спорту, інтересу до них, прагнення й потреби реалізувати вміння і навички, які дійсно дозволяють це виконати, а також тих емоційних реакцій, які цьому сприяють [13].

Завдання олімпійської освіти такі:

1. Виховання в учнів любові до фізичної культури, пізнавального відношення до олімпійського спорту, почуття самоствердження, здорового суперництва, співпереживання за колектив.
2. Активізація інтересу в учнів до Олімпійських ігор шляхом включення їх до колективної творчої діяльності.
3. Формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою й спортом, до збереження й зміцнення власного здоров'я.

Упровадження олімпійської освіти в навчальний процес відповідає інтересам і потребам сучасної цивілізації, тенденціям суспільного розвитку, пріоритетам загальнолюдських цінностей, сприяє відходу від заідеологізованих виховних стереотипів, які формувалися не одне десятиліття.

Засвоєння знань про олімпізм, олімпійський рух, Олімпійські ігри, як було встановлено, формують у дітей та молоді принципи благородної поведінки, прагнення до гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей, особливо в той час, коли більшості молоді характерне відчуття байдужості до духовних цінностей.

Організація й проведення студентами-практикантами заходів на олімпійську тематику розв'язує проблему налагодження й реалізації міжпредметних зв'язків, а саме перенесення знань, вмінь і навичок, отриманих після проходження курсу "Олімпійський спорт" у практичну діяльність – проведення уроків фізичної культури, олімпійських уроків і днів та інших виховних заходів. Організація таких заходів формує також у студентів організаторські й комунікативні здібності, креативне мислення, сприяє становленню їх як особистості.

Реалізація олімпійської освіти полягає в проведенні науково-методичної, навчально-виховної та спортивно-масової роботи, яка повинна сприяти розвитку олімпізму як гуманістичної системи, пошуку ефективних засобів і методів щодо розширення олім-

пійського руху, свідомому засвоєнню ідеалів та цінностей олімпізму різними верствами населення.

Під час організації олімпійської освіти в загальноосвітніх школах нами були використані міждисциплінарні підходи, урок фізичної культури [5], а також різноманітні позакласні та позашкільні заходи. Сутність першого полягала в тому, що різні сюжети Олімпійських ігор, олімпійського руху були включені до змісту різних предметів шкільного курсу – історії, музики, фізичного виховання. Безпосередньо уроки фізичної культури повинні бути наповнені олімпійськими знаннями, де велика роль відводиться вчителю фізичної культури, який має відповідну фахову підготовку й постійно засвоює додаткову нову інформацію в силу професійного інтересу.

Під час проходження педагогічної практики студентам ставилось завдання провести опитування учнів середнього шкільного віку на рівень засвоєння олімпійських знань. Учням було запропоновано вибрати вірну відповідь на поставлені запитання, які були відібрані з “Енциклопедії олімпійського спорту” [4]. Опитування складалось з п’яти частин, у кожній частині по 25 питань. Результати проведеного опитування учнів 5–6 класів загальноосвітніх шкіл продемонстрували недостатню інформованість учнів з олімпійського руху в блоках “Олімпійські ігри Стародавньої Греції”, “Відродження Олімпійських ігор”, кращі знання були з олімпійської символіки, видів спорту, які включені до програм Олімпіад, участі українських спортсменів в Олімпійських іграх (табл. 1).

Таблиця 1

**Характеристика знань учнів з олімпійського спорту, %**

№ п/п	Складові олімпійської освіти	До проведення виховних заходів	Після проведення виховних заходів
1.	Олімпійські ігри Стародавньої Греції	16	44
2.	Відродження Олімпійських ігор	27	52
3.	Олімпійські символи та церемонії	45	73
4.	Види спорту в олімпійській програмі	40	68
5.	Олімпійська Україна	44	72

Для підвищення рівня олімпійської освіти учнів було запропоновано студентам-практикантам провести виховні заходи на олімпійську тематику:

1. Історія виникнення Олімпійських ігор.
2. Талісмани ігор Олімпіади.
3. Талісмани зимових Олімпійських ігор.
4. Вікторини на олімпійську тематику.
5. Олімпійський день здоров’я в школі.

Виховні заходи на олімпійську тематику проводилися у відповідності з гуманістичними принципами й традиціями, які характерні олімпійській освіті [8; 12]:

1. Принцип співпраці: навчання й виховання в олімпійській освіті будується за допомогою спільної роботи з учнем, практичної й пізнавальної діяльності, мовного й духовного спілкування.

2. Принцип усебічного розвитку: олімпійська освіта базується на єдності загальнокультурного, морального й професійного розвитку особистості.

3. Принцип співмірності й поступовості: педагогічні цілі й завдання в олімпійській освіті повинні відповідати сформованим особистісним якостям вихованця, відповідно до його вікового періоду.

4. Принцип гуманітарної сутності олімпійської освіти: зміст олімпійської освіти повинен базуватися на гуманістичній культурі й служити самовизначенню особистості у світовій культурі.

5. Принцип гармонії суспільного й особистісного в реалізації олімпійської освіти, який полягає в розкритті пріоритету загальнолюдських цінностей і духовного змісту олімпізму, зв'язку культурно-історичних традицій народу з розвитком загальної культури людства.

6. Принцип формування сутності діяльності: для реалізації завдань і цілей з олімпійської освіти необхідно спонукати учнів до різноманітної діяльності, повністю реалізувати особистісно-орієнтований підхід як стратегію гуманізації навчального процесу.

7. Принцип активності: під час реалізації олімпійської освіти педагог повинен відноситися до учня як до самостійної особистості, суб'єкта, поважати його право на оригінальність, урахувати його власний досвід, спонукати до самостійної пізнавальної й практичної діяльності.

8. Принцип діалогічності: навчання й виховання в олімпійській освіті повинні будуватися на основі діалогу учня як рівноправного партнера, активізувати, стимулювати його прагнення до спілкування, відвертості, формувати його мотиви до саморозвитку, створювати умови для подальшого розвитку.

9. Принцип індивідуально-творчої орієнтації: в олімпійській освіті педагог повинен діагностувати й розвивати творчі можливості учня, створювати умови для творчості й самовираження, сприяти тим самим формуванню його мотивації до самостійної діяльності.

10. Принцип професійно-етичної взаємної відповідальності: учитель повинен виховувати в учнів і формувати в себе відчуття відповідальності за самовдосконалення.

Після проведених виховних заходів студенти-практиканти провели аналогічне опитування учнів, результати яких можна вважати задовільними (див. табл. 1).

Оскільки дисципліна "Олімпійський спорт" викладається для студентів спеціальності "Фізичне виховання" і "Здоров'я людини" на третьому курсі в 5 семестрі, згідно з навчальним планом, завдання, передбачені практикою, дали змогу закріпити отримані знання із цієї дисципліни й студентам-практикантам. Під час оцінювання педагогічної практики студент додатково набрав бали за проведену виховну роботу на олімпійську тематику.

Потрібно зазначити, що рівень засвоєння знань учнів з олімпійської тематики під час проведення виховних заходів безпосередньо залежить від професійних здібностей студентів-практикантів, а також спільної мотивації, яка необхідна для реалізації ідей олімпізму в навчально-виховному процесі [8; 12].

Педагогічна практика була спрямована на формування в студентів спеціальних здібностей:

1. Здібності формувати в учнів певну систему знань з олімпійського спорту, для чого необхідно знати історію зародження й розвитку Олімпійських ігор та олімпійського руху, цілі, завдання, принципи та ідеали олімпізму.

2. Здібності формувати в учнів певну систему мотивацій: інтереси, потреби, ціннісну орієнтацію. Для цього необхідно розуміти самому студенту сутність олімпізму й фізичної культури, знати і вміти пояснити основні положення Олімпійської хартії, прививати цінності й ідеали олімпізму учням.

3. Уміння формувати в учнів певну систему інтересів, умінь і навиків для проведення роз'яснювальної роботи про значення спорту як засобу зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних якостей, спортивної діяльності у відповідності з принципами олімпізму.

4. Організаційні й комунікативні здібності, ціннісні орієнтації, особистісні якості.

#### **Висновки.**

1. Результати проведеного опитування учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх шкіл свідчить про недостатній рівень їх інформованості з олімпійського спорту, зокрема історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції, відродження Олімпійських ігор, видів спорту, які входять у програми Олімпіад, результатів Олімпійських ігор сучасності.
2. Включення до програми педагогічної практики проведення заходів на олімпійську тематику дало змогу учням отримати глибші знання з олімпійського руху, а студентам набути певних професійних здібностей та закріпити теоретичний матеріал із дисципліни "Олімпійський спорт" і реалізувати його в практичній діяльності.
3. Формування в учнів ідеалів олімпійського руху залежить від технологій проведення заходів, навчально-методичного забезпечення та рівня професійних здібностей фахівців галузі фізичної культури і спорту.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується розробити методичні рекомендації для проведення виховних заходів на олімпійську тематику в загальноосвітніх школах Рівненської області.

1. Антипова М. В. Олимпийское образование как компонент государственного стандарта в профильной средней школе / М. В. Антипова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Международ. науч. конгр. : материалы конф., 24–27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 61–62.
2. Ахметов Р. Ф. Проблемы й перспективы формирования мастерности фахівців фізичної культури заходами інноваційних технологій / Р. Ф. Ахметов, В. К. Шаверський // Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. – 2007. – № 34. – С. 50–52.
3. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // XIV Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх". – К., 2010. – С. 6.
4. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
5. Контанистов А. Т. О формировании организационно-педагогических основ олимпийского образования в России / А. Т. Контанистов // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 3. – С. 44–47.
6. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури / Т. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 41–44.
7. Куликова Л. М. Олимпийское образование школьников в период педагогической практики / Л. М. Куликова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 15–16.
8. Москвичев Ю. Подготовка специалиста по олимпийскому образованию: проблемы и пути решения / Москвичев Ю., Сергеев В., Стекольников Е. // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 7. – С. 50–51.
9. Печерский Н. В. Олимпийское образование : концепция, программа, опыт / Н. В. Печерский // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 22–25.

10. Райзих А. А. Педагогическая практика в профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре / А. А. Райзих // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 12. – С. 8–9.
11. Родиченко В. С. Идеология и олимпийское образование / В. С. Родиченко, В. И. Столяров // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 6. – С. 2–7.
12. Сергеев В. Н. Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований / В. Н. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 7. – С. 48–49.
13. Столяров В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В. И. Столяров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 13–20.

*Рецензент:* канд. психол. наук, доц. Фотуйма О. Я.

**УДК 796.011.3: 316.621-053. 6**  
**ББК 74.200.554**

**Микола Соя, Ганна Презлята,**  
**Ростислав Човган**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*У статті досліджується сутність поняття “соціальна активність”, його основні ознаки, структура, критерії. При цьому теоретично осмислюється феномен фізичного виховання як дійового засобу розвитку соціальної активності особистості.*

**Ключові слова:** соціальна активність, фізичне виховання.

*В статье исследуется сущность понятия “социальная активность”, его основные признаки, структура, критерии. При этом теоретически осмысливается феномен физического воспитания, как действенное средство развития социальной активности личности.*

**Ключевые слова:** социальная активность, физическое воспитание.

*The article examines the essence of “social activity” of its main features, structure and criteria. This theoretically comprehended phenomenon of physical education as a means of active social action person.*

**Key words:** social activity, physical education.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Соціально-економічні зміни, що відбуваються в житті нашої країни, вимагають перегляду поглядів на фізичне виховання, його призначення та місію. Сьогодні фізичне виховання стає більш гуманістичним за своїм змістом, яскравішим за формою вираження, а тому в соціумі справедливо формується його усвідомлення як феномена, спроможного забезпечити формування особистості в діалектичному взаємозв'язку розвитку її духовних і фізичних якостей. Звідси випливає важливість соціально-світоглядної рефлексії над сучасним фізичним вихованням, яке, з одного боку, повинно забезпечити “виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності”, а з іншого – виховання такої особистості, яка б усвідомлювала свою приналежність до українського народу, сучасної європейської цивілізації та могла орієнтуватись у реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, тобто була підготовлена до життя й праці у світі, що змінюється (Національна доктрина розвитку освіти, 2002).

Таким чином, вищесказане переконливо доводить, що для потреб здійснення фізичного виховання сьогодні необхідно створити таке середовище, у якому особистість одночасно, як досвід, підтримувала належний стан здоров'я і необхідні соціокультурні властивості.

При цьому, як говориться в Національній програмі виховання дітей та учнівської молоді в Україні (2004), цей процес повинен поєднувати інтереси особистості – вільний саморозвиток і збереження своєї індивідуальності, суспільства на моральній основі, держави й нації; підрастаюче покоління повинно зростати фізично здоровим, національно свідомими громадянами, патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце в цивілізованому світі.

Як бачимо, взаємозв'язок фізичного виховання й потреби суспільства досягли такого ступеня взаємопов'язаності, що унеможлиблює окреме вирішення проблем, як зміцнення здоров'я людини, так і процесу її соціалізації. А тому, на наш погляд, феномен фізичного виховання в умовах сьогодення може бути вагомим чинником соціалізації особистості, але потребує наукового осмислення останнього і є предметом нашого подальшого дослідження.

**Мета роботи** – обґрунтувати можливості використання засобів фізичного виховання в розвитку соціальної активності підлітків.

**Методи дослідження.** У процесі реалізації мети використовувались загальнонаукові методи теоретичного рівня – аналіз, синтез, індукція та системно-функціональний аналіз.

**Результати дослідження.** Сутність соціальної активності визначається як одна з ліній зв'язку людей між собою й соціальним середовищем, а також як одна з характерних рис способу життєдіяльності соціального суб'єкта (особистості, соціальної групи, історичної спільноти, суспільства), що відображає рівень спрямованості здібностей, знань, навичок, концентрації вольових, творчих можливостей на реалізацію невідкладних потреб, інтересів, мети, ідеалів, завдяки освоєнню, збереженню, руйнуванню існуючих або створенню нових умов, життєво важливих зв'язків з природним і соціальним середовищем, стимулюванню особистісних соціальних якостей [25].

Це говорить про те, що процес соціалізації охоплює людину все життя, у якому розрізняють два органічно пов'язаних між собою складових елемента: соціалізація свідомості та соціалізація діяльності [17]. У нашому дослідженні ми обрали одну з його стадій – підлітковий вік. Цей період розвитку й становлення особистості вважається найважливішим у системі виховання й пов'язаний з глибокою перебудовою психічних процесів, діяльності особистості підліткового віку, а також на цей період доводиться найістотніший якісний стрибок розвитку його активності. Саме в цьому віці закладаються основи формування етичних переконань, принципів й ідеалів, якими починає керуватись підліток у своїй поведінці.

Розглянемо більш ґрунтовніше погляди сучасних учених на проблему соціалізації. Так, Ш.А.Надірашвілі [19] розглядає соціальну активність як внутрішній регулятор активності людини, що організовує внутрішні й зовнішні дії на неї саму та її діяльність, і на основі їх єдності стимулюючи активність індивіда у визначеному напрямі. Дослідження Л.О.Старцевої [27] свідчить про те, що соціальна активність особистості виступає як якісна своєрідність діяльності, визначаючи при цьому соціальну діяльність як специфічну й людську форму активного ставлення суб'єкта діяльності до навколишнього світу: зміст діяльності складає його доцільну зміну й перетворення.

Дещо по-іншому висвітлюється соціальна активність у підходах Д.І.Фельдштейна [31], де ця дефініція розглядається як позитивне ставлення особистості до громадсько-корисної діяльності, яка розвиває в підлітків здатність бути особистістю, відчувати свою відповідальність за загальну справу, прагнення знайти своє місце в житті суспільства.

При цьому Т.М.Мальковська [15] стверджує, що “соціальна активність” – це така діяльність, яка формує установки на співвідношення особистого й суспільного у всіх



сферах життя школяра. Отже, як бачимо, діяльність людини є активно перетворювальною, свідомою, цілеспрямованою. При цьому людина стає виразником соціально-типових відносин у своїй сукупності (економічні, соціально-політичні і т.д.), але тією мірою, якою вона їх засвоїла. Дещо ширше поняття “соціальна активність” представлене в працях Г.О.Арсентьєва, Б.О.Грудиніна, Л.Є.Серебрякова [2; 6; 25], які розглядають його як “міру соціальної діяльності”, її якісно-кількісну характеристику. У такому перегляді заслуговують на увагу дослідження В.І.Тернопільської [29], яка, підкреслюючи якісно-кількісну визначеність соціальної активності, розкриває її кількісні параметри: частотність, самодіяльність дій, вчинків, міру зовнішнього стимулювання й самостійності, ініціативності, творчості. Цікавою є думка про те, що соціальна активність визначається як “міра спрямованої дії, готовність матеріальних об’єктів вступати у взаємодію з іншими об’єктами, що активність виявляє себе або як особлива поведінка, або здібність, або як особливий стан” [17]. Інші дослідники трактують активність як якісну характеристику діяльності [22], тобто тлумачення даного феномену зводиться ще до “виявлення діяльної сутності людини” [3; 7].

Аналіз вищезгаданих наукових джерел переконливо говорить, що соціальну активність, в основному, розглядають як інтенсивну діяльність. При цьому вчені дотримуються думки, що соціальна активність – це посилена діяльність [7; 20].

На наш погляд, таке формулювання не може не викликати заперечень, оскільки в ньому під соціальною активністю розуміється діяльність понад норми й тоді при ранжируванні соціальної активності за ступенем виявлення (разом з її високим і середнім рівнями), як правильно помічає Г.С.Широкалова [36], втрачаються рівні низької соціальної активності й пасивності. Якщо соціальну активність вимірювати на конкретно-соціологічному рівні та за її спрямуванням, виділяючи соціальну активність, асоціальну й антисоціальну активності, або ж розрізняти соціальну й негативну [18], то важлива проблема розвитку особистості виявляється спрощеною.

Ряд учених характеризує соціальну активність як особливу властивість особистості, її інтегральну якість [9; 30]. Т.М.Мальковська [14] визначає соціальну активність так: “Соціальна активність – це інтегральна суспільна властивість, яка характеризує стан суб’єкта в процесі взаємодії в діяльності, необхідність якої обумовлена суспільно значущими цілями”. Така точка зору буде підтримуватися нами в подальшому викладі матеріалу.

У контексті цієї проблеми не може залишатись поза увагою думка Ю.В.Волкова, який розглядає соціальну активність як “рису особистості або якоїсь спільності людей”, що характеризує її участь у вирішенні практичних завдань, що стоять перед суспільством у конкретних суспільно-історичних умовах, виділяючи такі види суспільної активності: трудова, творча, освоєння знань і практичного досвіду, соціально-політична, військово-патріотична та культурно-творча [5]. Та, на жаль, при такому визначенні залишається поза увагою власне активність особистості щодо збереження й зміцнення здоров’я.

Викликає інтерес і дослідження С.О.Тарасюка [28] де “соціальна активність” представлена значно ширше, тобто трьома великими блоками:

Перший блок – це стійкі внутрішньо-особистісні переконання, які формуються в процесі розвитку й виховання, активної взаємодії особистості з навколишнім світом і характеризують її як суспільну істоту, забезпечуючи її самоцінність як індивідуальності.

Другий блок – це сам процес діяльності.

Третя складова соціальної активності – умови й фактори ситуації, у якій діє індивід [28]. Саме третя складова найменш сьогодні розроблена, тому ми в роботі будемо опиратись на запропоноване визначення трьох блоків і досліджувати феномен соціаль-

ної активності у фізичному вихованні підлітків в умовах оздоровчого табору. Оскільки кожна властивість має ознаки, що характеризують її, більш ґрунтовно зупинимось на ознаках соціальної активності. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виділити такі ознаки: орієнтована цільова установка діяльності на суспільний прогрес; спрямована діяльність на виконання громадських завдань; мотивація, що базується на світогляді, моралі та ідеології суспільства, розуміння суспільно значущого значення справи; поєднання особистих і громадських інтересів учнів; готовність прийти на допомогу; прагнення оволодіти необхідними вміннями для виконання конкретної справи [9]; інтерес; готовність до громадської діяльності; фактична участь у ній і прояв соціальної відповідальності [29]; самостійність, ініціативність; спілкування як форма засобу прояву суспільних відносин, як особливого виду спільної діяльності [2].

Розглядаючи зазначену проблему, заслуговують на увагу критерії визначення соціальної активності О.К.Ричкова [23], де під критеріями розуміється сукупність кількісних і якісних показників, на основі яких виявляються її істотні властивості, а також міра їх прояву в діяльності, виділяючи при цьому, як найнадійніший, критерій діяльності особистості, її спрямованість, характер, інтенсивність. Проте, на нашу думку, автор розглядає критерії дещо обмежено, тобто лише ті, що стосуються соціально-комунікативної активності, і то через призму емпіричних характеристик діяльності, що є недостатнім. Адже це не відображає необхідності, яка призводить підлітка до цієї діяльності, не виявляє, чи є вона для нього внутрішньо необхідною або існує, як чисто зовнішня та неминуча.

В окремих психолого-педагогічних дослідженнях пропонується оцінювання діяльності кожного школяра за сукупним критерієм соціальної активності, за критерієм “факту”, “часу”, “відношення” [12]. При цьому інтенсивність “факту” з’ясовує участь школярів у суспільно значущих видах діяльності, велике значення має визначення мотивів участі (за власною ініціативою або з потреби) у виконанні громадських доручень; критерій “факту” – сума витрат на соціально активні дії і відсоток витраченого часу від загального бюджету часу учня; критерії соціально значущого результату діяльності [12].

Ряд учених [16] спрямованість особистості підліткового віку визначають як критерії соціальної активності, інші виділяють значущість виконаних громадських доручень, сумлінність виконання громадсько-корисної роботи [3; 9].

У свою чергу, Т.М.Мальковська [14] виділяє такі критерії особистості: спрямованість соціальних орієнтацій молодих людей; кількісні і якісні показники діяльності, які є головним для школярів (навчальної та соціальної), ступінь їх інтенсивності–екстенсивності; мотиви, що спонукають школярів до взаємодії з людьми, особами найближчого оточення (батьками, учителями, товаришами, однокласниками).

Перші два критерії, на наш погляд, безперечні, що стосується останнього, то він, на нашу думку, більш спеціальний і є похідним від існуючої тенденції до визначення спілкування як особливої, у порівнянні з діяльністю, форми вияву активності особистості, що породжує необхідність у джерелі соціальної активності в даній сфері. Цю думку професора Т.М.Мальковської [9] стосовно спірного, на наш погляд, критерію підтримують декілька дослідників цього феномену.

Окремі вчені [16; 30] визначають спрямованість індивідуальності школяра як критерій соціальної активності. Проте інші [3; 9] виділяють значущість виконаних громадських доручень й сумлінність виконання громадської роботи. Важливим критерієм соціально-комунікативної активності В.А.Сластенін [24] визначає соціальну відповідальність, характеризуючи як готовність приймати на себе відповідальність за результати роботи групи, займати активну позицію в ситуаціях покладання й ухвалення відповідальності.

При вивченні рівнів соціально-комунікативної активності підлітків використовують ще критерій організаційної складності виконаних доручень, критерій соціальної значущості й критерій відношення [7; 32].

Проблема критеріїв соціально-комунікативної активності вельми дискусійна, але, без сумніву, критерій соціально-комунікативної активності має комплексну природу. Початковими соціологічними показниками цього феномену ми розглядаємо соціальну спрямованість і самодіяльний характер прояву суб'єктом активності.

Унаслідок цього з розумінням критерію соціально-комунікативної активності тісно пов'язана й проблема її структури.

На думку А.К.Колесової [13], у структурі соціально-комунікативної активності існує два аспекти: ставлення до змісту діяльності й ставлення до її соціальної цінності. Ми не можемо погодитися з цим положенням, оскільки труднощі вже виникають при виборі її основи, оскільки в рівній мірі може виступати й мета діяльності, і засоби, які використовуються для їх досягнення, і предмети діяльності, і її результати.

С.О.Тарасюк [28] доводить, що соціально-комунікативна активність як системне утворення містить три компоненти: афективний, праксеологічний й об'єднує разом когнітивний й аксіологічний компоненти.

Таким чином, наявність вищенаведених елементів структури, критеріїв й ознак соціально-комунікативної активності, говорить про існування різних рівнів сформованості даного феномену.

Розглядаючи рівні соціальної активності як міри розвитку здатності особистості, соціальної групи свідомо впливати на оточуюче середовище, змінюючи і перетворюючи його відповідно до задач суспільства, І.О.Філіппова [32] виділяє 6 рівнів соціальної активності.

Інші дослідники пропонують високий, середній, слабкий рівні соціально-комунікативної активності [8]; деякі зупиняються на її п'яти рівнях [34].

Нам більше імпонують і будуть використовуватись у подальших дослідженнях положення, які виділяють 4 рівні соціально-комунікативної активності [11], а саме: *нульовий* (стійка соціально-комунікативна пасивність учня); *низький* (ситуативна, нестійка соціально-комунікативна активність школяра); *середній* (стійка соціально-комунікативна активність вихованця, але творчі елементи виявляються в діяльності ситуативно); *високий* (стійка соціально-комунікативна активність з перевагою в діяльності творчих елементів).

Отже, соціальна активність є загальною соціологічною категорією, яка відображає атрибутивну властивість соціального об'єкта, обумовлює його здатність до соціальної діяльності й виявляється в ній [35], тобто це особистісне утворення динамічного характеру, що репрезентує не окрему рису особистості, а її інтегральну якість, яка складається із цілого комплексу емоційно-почуттєвих, інтелектуальних, характерологічних властивостей і якостей, що проявляються у вільному, свідомому й ініціативному, внутрішньо необхідному спілкуванні індивіда із собі подібними [12]. Ми розглядаємо як онтологічне, адже воно містить у собі уявлення про носія цієї властивості і про те, що ця властивість сутнісна. Отже, соціальну активність ми будемо розглядати як властивість соціального суб'єкта, яка реалізовує його здатність до соціальної діяльності в процесі фізичного виховання й виявляється в груповій діяльності та самодіяльності суб'єкта через міжособистісну взаємодію. При цьому слід зазначити, що ціннісне ставлення суб'єкта до суспільства є тією самою атрибутивною властивістю особистості, яка обумовлює її включення в соціальну діяльність. Як ціннісне ставлення виступають: ціннісні орієнтації, потреби й інтереси, соціальні установки, мотиви, мета – усе те, що є й характеризує свідомість, самодіяльність, цілеспрямованість, самостійність діяльності

на бережливе ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих. Це визначення дозволяє врахувати те позитивне, що зроблено в теорії активності сьогодні, а також і в радянські часи, й уточнює визначення соціальної активності, а саме:

- указує місце соціальної активності щодо збереження й зміцнення здоров'я в загальнопедагогічному розумінні активності особистості;
- дозволяє фіксувати соціально-комунікативну активність особистості й указує на способи її вимірювання, допомагає впорядкувати наявне різноманіття знань про соціальну активність особистості як на загально-соціальному, так і на конкретно-соціологічному рівнях. Залежно від видів прояву соціально-комунікативної активності, ми виділяємо внутрішню (особову) соціально-комунікативну активність, спрямовану на перетворення самої особистості в інтересах соціальної групи й громади, і зовнішню (міжособову), спрямовану на перетворення навколишньої дійсності й людей. За своїм змістом і суттю соціальна активність багатобічна. Вона має онтологічний зміст, виражає пізнавальне ставлення людини і, разом з тим, постає у вигляді реалізації соціальної дії, набуваючи при цьому ціннісне забарвлення [10].

Таким чином, ознаки соціально-комунікативної активності дозволяють нам виявити й оцінити справжню соціальну сутність будь-якої особистості вихованця підліткового віку, а також соціальної групи. Для характеристики суб'єктивної сторони соціальної активності прийнятна самореалізуюча активність, самодіяльність, які виходять із добровільної, свідомої й вільної діяльності, що реалізовується у процес фізичного виховання підлітків, а також вимушена активність, яка “спрямована на подолання короточасних, несподіваних, випадкових труднощів” [38]. При цьому на різних рівнях свого розвитку соціальна активність може мати різні форми, які також будуть ідентичні стадіям розвитку досліджуваного феномена: активне, добровільне, відповідальне й ініціативне виконання підлітком завдань вихователя або організатора громадських справ, самостійне знаходження підлітками способів повного або часткового їх здійснення, їх комунікативна діяльність, самодіяльність у виконанні завдань.

При вивченні соціальної активності підлітка ряд учених рекомендують основну увагу спрямовувати на дослідження його пізнавальної й соціальної діяльності [17; 33], які, безумовно, відіграють важливу роль у шкільному житті школярів. Проте, як правило, розуміння активності підлітка часто зводиться при цьому до реалізації його інтелектуальних й організаторських здібностей. У такому разі до категорії “активних” підлітків належить лише нечисленний актив класу, а серед інших, звичайно, виділялася категорія “важких”, “безініціативних”, “пасивних”. Щоб зрозуміти спрямованість і специфіку прояву соціально-комунікативної активності підлітка, необхідно перш за все виходити з особливостей цього вікового періоду, який, як правило, характеризується різко збільшеними, у порівнянні з попередніми віковими етапами, ініціативністю, відповідальністю, самостійністю, чітко висловленим бажанням позначити свою індивідуальність, висловити й довести свою думку, проявити себе в очах оточуючих. Підлітки прагнуть активної участі в громадсько-корисній діяльності, у міжособистісному спілкуванні.

На основі вищесказаного можна зробити висновок, що підлітковий вік – це найважливіший етап становлення й розвитку соціально-комунікативної активності особистості. У цьому віці підліток виходить на якісно нову соціальну позицію, починає формуватися його свідоме ставлення до себе як члена суспільства [21]. А самоцінність людської індивідуальності стає однією з важливих характеристик гуманістичного ідеалу, який за певних умов може формуватися в процесі фізичного виховання.

Аналіз наукових досліджень у галузі фізичної культури й спорту різних верств населення засвідчує, що таке соціалізуюче середовище спроможна забезпечити фізична культура [37]. Адже багата за своїм змістом вона створює умови для засвоєння широкого кола знань як про суть фізичної культури, так і її значення для особистості, суспільства; розкриває принципи й правила раціонального використання її цінностей упродовж усього життя. Фізична культура різноманіттям своїх засобів, методів і форм спроможна комплексно вирішувати завдання патріотичного, розумового, морального, художнього, естетичного, екологічного виховання, тобто розвивати особистість у діалектичному зв'язку її фізичних і духовних якостей. Оскільки заняття фізичною культурою немислимі без прояву вольових зусиль, то в цих умовах формуються такі важливі для людини якості як цілеспрямованість, наполегливість, а також взаємоповага, взаємодовіра, відповідальність, взаємодопомога, що є запорукою соціально активної особистості, здатної самостійно приймати рішення, реалізувати їх у процесі життєдіяльності.

Окрім цього, фізична культура, розвиваючи фізичні здібності й створюючи великий запас рухових навичок й умінь, має прикладне значення для господарсько-трудої діяльності, що гарантує високу продуктивність у будь-якому виді праці. Таким чином, фізична культура, на наш погляд, створює умови для діяльності, у процесі якої людина вступає в стосунки із суспільством та природним середовищем, і цим створює належне соціальне середовище.

#### **Висновки.**

1. Аналіз наукових джерел переконливо доводить, що сьогодні немає єдиного комплексного підходу до визначення сутності поняття “соціальна активність”. Проте результати дослідження дають нам підставу розглядати соціальну активність як особистісну якість, що проявляється в різних видах суспільно значущої діяльності й має складну структуру, характерні для неї ознаки та критерії оцінювання.
2. Феномен фізичного виховання в сучасних умовах потребує наукового дослідження як засіб розвитку соціальної активності особистості, що спроможить забезпечити формування в діалектичному взаємозв'язку її фізичних і духовних якостей.

1. Абульханова-Славская К. А. Философское наследие Карла Маркса в современной психологической науке / К. А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1983. – С. 13–22.
2. Арсентьева Г. О. Спілкування як сумісна діяльність: соціально-філософський аналіз : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 “Соціальна філософія та філософія історії” / Г. О. Арсентьева ; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя, 2001. – 18 с.
3. Бухалов Ю. Ф. Общественная активность, её содержание и критерии / Ю. Ф. Бухалов, Е. А. Якуба // Философские науки. – 1968. – С. 78–87.
4. Волков И. П. Активность и деятельность / И. П. Волков // Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М., 1987. – С. 20–21.
5. Волков Ю. Е. Общественная активность масс – сущность и некоторые проблемы развития / Ю. Е. Волков // Вопросы философии. – 1981. – С. 39–51.
6. Грудинін Б. О. Розвиток творчої активності учнів засобами домашнього експерименту в процесі вивчення молекулярної фізики і термодинаміки в загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика виховання” / Б. О. Грудинін ; Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2004. – 21 с.
7. Истомин П. И. Туристская деятельность как средство воспитания социальной активности старшеклассников /на материалах школьных комсомольских организаций/ : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Общая педагогика, история педагогики и образования” / П. И. Истомин. – М., 1978. – 223 с.
8. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников : вопросы теории и методики / П. И. Истомин. – М. : Педагогика, 1987. – 96 с.

9. Кацнельсон Л. Д. Формирование общественной активности подростков в условиях школы полного дня : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / Л. Д. Кацнельсон. – Л., 1980. – 210 с.
10. Кирилюк А. С. Категория "активность": мировоззренческие и методологические функции / А. С. Кирилюк. – К. : Наукова думка, 1985. – 126 с.
11. Кириленко С. В. Книга заступника директора з виховної роботи : наук.-метод. видання / С. В. Кириленко. – Х., 2006. – С. 30–33.
12. Киричук В. О. Психолого-педагогічні умови стимулювання соціально-комунікативної активності старшокласників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. О. Киричук. – К., 1998. – С. 162–178.
13. Колесова А. К. Общее в различных видах социальной активности / А. К. Колесова // Формирование социально активной личности в условиях развитого социализма. – М., 1983. – С. 47–55.
14. Мальковская Т. Н. Воспитание социальной активности старших школьников : дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / Т. Н. Мальковская. – Л., 1974. – 518 с.
15. Мальковская Т. Н. Социальная активность школьников и пути её формирования / Т. Н. Мальковская // Советская педагогика. – 1978. – № 5. – С. 14–21.
16. Митина И. И. К вопросу об управлении формированием социально активной личности школьника в средней общеобразовательной школе / И. И. Митина // Формирование социально активной личности в условиях развитого социализма. – М., 1983. – С. 127–136.
17. Молодь і дозвілля : теорія, методика і практика роботи з підлітками та молоддю за місцем проживання / [О. В. Безпалько, А. Й. Капська, В. Т. Куєвда та ін.]. – К., 1994. – 125 с.
18. Никандров Н. Д. Формирование личности молодого человека в школе и вузе : ценностный подход / Н. Д. Никандров // Формирование и воспитание личности в школе и вузе. – Владивосток, 2000. – С. 3–18.
19. Надирашвили Ш. А. Установка и деятельность / Ш. А. Надирашвили. – Тбилиси, 1987. – 361 с.
20. Парменов А. А. Социальная активность личности – важнейшая черта социалистического образа жизни : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. филос. наук : спец. 09.00.03 "Социальная философия и философия истории" / А. А. Парменов ; МГПИ им. В. И. Ленина. – М., 1985. – 16 с.
21. Петько Л. В. Підліток у різновіковому загоні / Л. В. Петько, В. Ф. Верезій // Рад. школа. – 1989. – С. 6–12.
22. Пилат И. Н. Внешкольная туристская и краеведческая работа как фактор нравственного воспитания подростков : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / И. Н. Пилат. – М., 1971. – 312 с.
23. Рычков А. К. Некоторые методологические вопросы исследования процесса формирования социально активной личности в условиях развитого социализма / А. К. Рычков. – М., 1983. – С. 16–29.
24. Слостенин В. А. О критериях формирования социально активной личности будущего учителя / В. А. Слостенин // Формирование социально активной личности в условиях развитого социализма : сб. науч. тр. – М., 1983. – С. 147–162.
25. Серебряков Л. Е. Теоретические проблемы формирования социально активной личности молодого рабочего / Л. Е. Серебряков // Формирование социально активной личности в условиях развитого социализма : сб. науч. тр. – М., 1983. – С. 162–171.
26. Соціологія : терміни, поняття, персоналії : навч. словник-довідник / за заг. ред. В. М. Пічі. – К. : Каравела ; Л. : Вид-во "Новий Світ – 2000", 2002. – 480 с.
27. Старцева Л. А. Социальная активность личности / Л. А. Старцева // Социалистическая личность и культура : сб. науч. тр. – Свердловск, 1984. – С. 121–130.
28. Тарасюк С. О. Формування соціально-комунікативної активності із затримкою психічного розвитку в процесі корекційного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 "Соціальна психологія" / С. О. Тарасюк. – К., 1999. – 19 с.
29. Тернопільська В. І. Формування соціальної відповідальності старшокласників у позанавчальній виховній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 "Теорія та методика виховання" / В. І. Тернопільська. – Житомир, 2003. – 240 с.
30. Утешев Н. С. Организация коллективно-полезного труда подростков как средство развития их социальной активности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. С. Утешев. – Алма-Ата, 1984. – 191 с.
31. Фельдштейн Д. И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростков / Д. И. Фельдштейн. – М. : Педагогика, 1982. – 224 с.
32. Филиппова И. А. Формирование общественной активности школьников-подростков как социально-педагогическая проблема : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / И. А. Филиппова. – М., 1969. – 373 с.

33. Фокин С. П. Туристско-краеведческая деятельность как средство развития познавательной активности подростков : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / С. П. Фокин. – М., 1994. – 135 с.
34. Цыганков В. Г. Средства и методы нравственного воспитания юных туристов в условиях горных походов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / В. Г. Цыганков. – Л., 1983. – 231 с.
35. Чернышкова Л. Г. Активность субъекта социального познания : дис. ... канд. филос. наук : спец. 09.00.01 "Онтология и теория познания" / Л. Г. Чернышкова. – Свердловск, 1981. – 205 с.
36. Широкалова Г. С. Социальная активность : интерпретация понятия и проблемы социологического измерения (теоретико-методологические аспекты) : дис. ... канд. филос. наук : спец. 09.00.01 "Онтология и теория познания" / Г. С. Широкалова. – М., 1984. – 198 с.
37. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – С. 59–68.
38. Яковлев В. Г. Принципы социальной активности в анализе явлений общественной жизни / В. Г. Яковлев, О. В. Яковлев // Принципы материалистической диалектики. – Алма-Ата, 1980. – С. 118–129.

*Рецензент:* канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

**УДК 37.011.31:796/799**  
**ББК 37.204.2**

*Андрій Шпільчак, Ігор Випасняк*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

*У статті розкриті сутнісні аспекти модульного навчання та особливості професійної діяльності вчителів фізичної культури в умовах його реалізації.*

**Ключові слова:** модульне навчання, учитель фізичної культури.

*В статье раскрыты существенные аспекты модульного обучения и особенности профессиональной деятельности учителя физической культуры в условиях его реализации.*

**Ключевые слова:** модульное обучение, учитель физической культуры.

*The article deals with the problem of the main aspects of module studying of the teachers of Physical Culture in condition of its realization.*

**Key words:** teacher of Physical Culture module studying.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** У сучасній незалежній Україні нова соціокультурна ситуація стала вимагати від учителя фізичної культури високого професіоналізму. Це зумовлено об'єктивним чинником, щоб забезпечити стимулювання пріоритетного розвитку національної системи фізичної культури задля гармонійного духовного та фізичного розвитку особистості й суспільства, зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності, виховання в різних груп населення відповідних мотивів та поведінкових характеристик активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя [7; 19].

Саме на реалізацію цих завдань спрямований зміст чинних модульних навчальних програм шкільного курсу "Фізична культура" для учнів середнього (5–9 класи) та старшого (10–11 класи) шкільного віку.

Адже попередні навчальні програми (Комплексна програма фізичного виховання учнів 1–11 класів загальноосвітньої школи. – К.: Рад. школа, 1988; "Основи здоров'я і

фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів 1–11 кл. (за заг. ред. М.Д.Зубалія, “Початкова школа”, 2001)), а також старі організаційні методи в навчанні й вихованні молоді та система оцінювання не повною мірою досягають реалізації основної мети шкільної фізичної культури [18; 19; 20].

Вищезгадані програми по суті були продовженням у своєму змісті навчального матеріалу радянської системи фізичного виховання.

Ураховуючи недоліки та невідповідність цілей і завдань колишніх програм вимогам часу, Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України підготовлені навчальні програми для учнів середнього й старшого шкільного віку.

Навчальні програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (Фізична культура. 5–9 класи; Фізична культура. 10–11 класи) розроблені відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року.

Сьогодні на допомогу вчителям фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України підготовлені методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури в 2010/11 навчальному році. Проте наші спостереження та співбесіди з учителями фізичної культури в процесі курсової підготовки при Івано-Франківському інституті післядипломної педагогічної освіти (ІФІПО) засвідчують, що сучасний учитель відчуває труднощі в професійній діяльності за новими модульними програмами.

Таким чином, недостатнє науково-методичне забезпечення професійної діяльності фахівців фізичної культури за новими модульними навчальними програмами зумовило вибір теми дослідження, яке лежить у площині теоретичного обґрунтування особливостей професійної діяльності вчителя фізичної культури в умовах модульного навчання.

**Мета роботи** – розкрити особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури в умовах модульного навчання.

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувались теоретичний аналіз, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Ідея модульного навчання виникла в 60-х роках в англomовних країнах і природно впливала з досвіду програмованого навчання. Первинно принцип модульності вимагав не лише поділу навчального матеріалу на частини або блоки для тієї чи іншої категорії учнів (так званий блочно-модульний підхід до структування змісту). Крім того, орієнтуючись на автономні порції адаптованого до розумових можливостей учнів навчального тексту, він надавав їм змогу самостійно або за допомогою незначної підтримки успішно працювати з пропонованою індивідуальною навчальною програмою. При ньому функції педагога як організатора взаємодії варіювалися від інформаційно-контролюючих до консультативно-координуючих та паритетних впливів [6].

Звідси розуміння суті модульного навчання як пакету адаптованих освітніх програм для індивідуального вивчення курсу, що оптимізують на практиці академічні й особистісні досягнення учня з певним рівнем попередньої підготовки й ментального досвіду. Таке навчання здійснюється за окремими, функціонально автономними вузлами-модулями, відображеними у змісті, організаційних формах і методах. Їх призначення – розв’язання конкретного кола психолого-дидактичних завдань [28].

Зокрема, за П.Юцявичене [32], теорія модульного навчання ґрунтується на специфічних принципах (вичленування із змісту навчання розрізнених елементів, динамічності, дієвості та оперативності знань і їх системи, гнучкості, усвідомленої перспективи, різнобічності методичного консультування, паритетності), які взаємопов’язані із загальнодидактичними й визначають мету, зміст та організаційні технології системно зорієнтованого навчального процесу.



К.Вазіна [5] вважає, що модульне навчання полягає у створенні для учнів розвивального простору, що функціонує за об'єктивними (культурними) нормами, котрі водночас є передумовою саморозвитку людини.

З іншого боку, принцип модульності можна розуміти як самостійне формування чітко спланованої одиниці навчальної діяльності, що дає змогу учневі досягти конкретно визначеної мети.

Очевидно, що термін “модульне навчання” семантично пов'язаний з поняттям “модуль”, однією з найпоширеніших дефініцій якого є “функціональний вузол, цілісний блок інформації”. Тому науковці, досліджуючи можливості реалізації принципу модульності в навчанні, обґрунтовували щонайперше принципи й правила побудови автономних порцій навчального матеріалу. Так, А.Алексюк [1] модульність пов'язує з теоретичними формами знання, вказуючи, що модуль – це “відносно самостійна частина навчального процесу, яка містить насамперед одне або кілька близьких за змістом і фундаментальних за значенням понять, законів, принципів...”.

Загалом серед основних дефініцій принципу модульності в зарубіжній і вітчизняній літературі, на нашу думку, заслуговують наукового аналізу такі: а) модуль як самостійна група ідей (знань), якими оволодівають учні за допомогою дидактично доцільних засобів, що відповідають природі цих ідей; б) модуль – самостійне визначення такої цілісної одиниці навчальної діяльності, яка сприяє досягненню учнем чітко сформульованих цілей і завдань; в) модульність передбачає застосування різних форм і методів навчання, що підпорядковані загальній темі навчального курсу та конкретизуються в категоріях, законах і закономірностях [21].

Отже, ідея модульно-розвивального навчання як експериментальної системи шкільної освіти впроваджується шляхом реалізації шести аспектів (рис. 1).



Рис. 1. Аспекти реалізації ідеї модульного навчання

Підсумовуючи сказане щодо специфіки модульного навчання як дидактичної системи, яка реалізує новий підхід до організації навчального процесу на основі посилення цілеспрямованості, системності, індивідуалізованості й самостійності учнів, вка-

жемо на найзагальніші його ознаки, а саме: а) ієрархію комплексних, інтегративних і локальних навчально-виховних цілей та завдань, способів і засобів їх досягнення; б) переструктурування змісту освіти як сукупності змістовно-інформаційних блоків, у тому числі графічних модулів; в) технологічність навчального процесу, що досягається за допомогою усвідомленої фіксації педагогом процедур навчальної діяльності школярів із змістовими модулями; г) нормативність інноваційного психолого-дидактичного змісту розвивальної взаємодії вчителя й учнів під час модульних занять; д) поєднання побіжного та узагальнюючого контролю навчальних досягнень учня в навчанні із доступними йому формами самоконтролю й рефлексії розвиткового просування.

Природно, що при моделях у модульному навчанні сутнісно переважають такі форми активності та самоактивності й відповідні їм психічні процеси, які характеризують творчу сутність людини, її найвищі горизонти самовдосконалення і духовного розвитку. Зокрема, у психології встановлено, що продуктивні різновиди активності забезпечують збагачення внутрішнього світу особистості образами, узагальненнями, цілями, смислами, здібностями мотивами та інтересами, задачами та внутрішніми проблемними ситуаціями [29].

Проте за традиційної системи освіти важко забезпечити сприятливі для кожного учня умови розвитку продуктивних форм активності. Кращі реалії в цьому плані має модульно-розвивальна система, у якій підтримуються ті психічні стани й процеси, які є основою виникнення й функціонування особистісних новоутворень конструктивно-енергійного характеру. Це стає можливим завдяки соціальному управлінню дидактичними, цільовими, змістовими, навчальними, формальними, процесуальними, технологічними, результативними, тестовими та іншими різновидами модулів, що взаємозалежно функціонують під час перебігу цілісного модульного фізичного виховання, що забезпечують психосоціальне зростання вчителя та учня [7; 27].

Так, понад два десятиліття триває активний пошук модульних систем і технологій освіти, і фізичне виховання в цьому контексті не є винятком.

За цих обставин безпідставно поняття “модуль” тлумачити тільки як технічний термін. Він має міждисциплінарне значення й понятійне, за обсягом і змістом, є повноцінною категорією сучасного наукового пізнання, про що наочно свідчать його визначення через поняття “система”, “коефіцієнт”, “величина”, “вузол”, “одинаця”, “частина”, “цикл”, “сукупність”. Методологічний підхід [30] дає змогу розрізнити принаймні три підходи до дослідження системної організації соціально-культурних (у тому числі освітніх) модулів:

а) структурно-діяльний, за якого модуль визначається як система, що виконує певні функції й водночас зберігає свою цілісність, спроможність виконувати роботу;

б) метасистемний, коли модуль тлумачиться як набір динамічних систем, що взаємозалежно функціонують, розвиваються, саморегулюються;

в) організаційно-рефлексивний, що визначає модуль складним предметом управлінської діяльності (наприклад, робота диспетчера за пультом атомної електростанції або адміністратора школи за модульним розкладом навчальних занять).

Розкриємо більш ґрунтовно сутність поняття різновидів модулів (навчальний, змістовий, цільовий, міні-модуль, результативний, тестовий), що, на нашу думку, дасть можливість усвідомити характерні особливості сучасних модульних програм шкільного курсу “Фізична культура” та особливості діяльності вчителів у новому змістовому полі.

**Навчальний модуль** – відносно самостійна, цілісна частина реального навчально-виховного, освітнього процесу, яка завдяки єдиному технологічному циклу та інноваційним програмно-методичним засобам поєднує змістовий і формальний, процесуальний і результативний, цільовий і технологічний, організаційний і розвивальний

модулі, що в сукупності оптимізують психосоціальний розвиток учителя й учня в кожний момент міжсуб'єктної взаємодії [5; 9].

**Змістовий модуль** – науково адаптована, відкрита й взаємозалежна система знань (теорії, закони, поняття), норм (алгоритми, програми, інструкції, технології, методики) і цінностей (ставлення, оцінки, наслідки рефлексії тощо) як довершений фрагмент соціально-культурного досвіду, що зафіксований у науковому проекті, навчальному сценарії й міні-підручнику та набуває процесуально-функціонального втілення в міні-модулі, тобто кількох формальних модулях [28].

**Міні-модуль** (модуль) – основна форма організації навчання за модульно-розвивальною системою освіти, яка, за А.Фурманом [29], характеризується такими особливостями: 1) єдністю соціально-психологічних функцій, які виконують учителі й учні в неперервній, освітньо зорієнтованій, розвивальній взаємодії; 2) неподільним зв'язком і єдністю змістового модуля й форми-модуля; 3) 30, 25 або 20-хвилинним часовим відрізком організації навчального процесу; 4) єдиною психолого-дидактичною метою, яка визначається етапом модульно-розвивального процесу й зафіксована в науковому проекті навчального модуля; 5) диференціацією навчання на середні (до 35 осіб) або невеликі (до 15 осіб), відносно постійні групи учнів, які спеціально створюються за науковими критеріями (інтелектуальність, соціальність тощо); 6) взаємозалежністю основних пластів соціально-культурного досвіду (наука, культура, фізична й розумова діяльність, світогляд, мистецтво) із розмежуванням знань, норм і цінностей за допомогою проблемно-модульних навчальних програм; 7) набором психомистецьких освітніх технологій, кожна з яких кооперує пошукову діяльність учителя й учнів, робить міні-модуль цілісним, логічно та дидактично завершеним; 8) мікроростанням психосоціального потенціалу учасників навчального процесу через їхню вмотивовану самоактивність і внутрішню самореалізацію; 9) подвоєнням (здебільшого 1–4 класи), потроєнням (5–9 класи) або системним (10–11 класи) поєднанням міні-модулів, залежно від віку школярів; 10) різноманітністю способів, форм і засобів освітньої діяльності вчителя й учнів, виходячи з принципу їх оптимального взаємодоповнення [17; 27].

Отже, на основі вищесказаного можна зробити висновок про те, що навчальний модуль – центральна ланка модульної системи. Він є цільовою, відкритою й відносно завершеною сукупністю взаємозалежних циклів навчальної, виховної та освітньої розвивальної взаємодії вчителя й учнів, яка реалізує змістовий модуль через форму-модуль і в такий спосіб забезпечує оптимізацію психофізіологічного розвитку особистості, опонуючи традиційним засобам, формам і методам класно-урочної системи. Постійне оперування характеристиками навчального модуля, що розвивається, призводить учасників педагогічного процесу до їх відбору й перегрупування (моделювання ситуацій, осмислення, нормування й под.), які зовнішньо й внутрішньо визначають прогресивний соціальний поступ кожного. Природно, що до дидактичної структури навчального модуля входять полісуб'єктивна активність, пошуково-освітня діяльність. А змінюючись від етапу до етапу, навчальний модуль є тією вузловою ланкою в розвитку творчої суб'єктивності вчителя й учня, яка стимулює та діалектично пов'язує похідні освітні модулі, що також є інструментом управлінської діяльності як учителя, так й учнів.

**Цільовий модуль** висвітлюється як завершена систематизація психолого-дидактичного змісту цілісного функціонального циклу, навчального модуля, що визначається проблемно-модульною програмою, організаційно реалізується як ієрархія міні-модулів, процесуально втілюється як ланцюг інноваційних освітніх технологій і результативно окреслює розвивальний потенціал навчально-виховного процесу [27].

**Процесуальний модуль** постає у вигляді конкретного перебігу розвивальної взаємодії вчителя й учнів під час повноцінного функціонування навчального циклу, яка оптимізує психосоціальне зростання їхнього соціально-культурного потенціалу [28].

**Результативний модуль** передбачає фіксацію приросту психосоціальних та освітніх можливостей учителя та учнів на основних етапах модульно-розвивального процесу, у результаті проходження ними повного функціонального циклу навчального модуля та проблемно-модульної програми в цілому [29].

**Тестовий модуль** – це сукупність короткочасних навчальних завдань для виявлення темпів приросту показників фізичного зростання, соціального й творчого потенціалу особистості як культурної індивідуальності. Причому в модульно-розвивальній системі головно використовуються прогресивні моделі об'єктивного оцінювання діяльності вчителя й учнів – нормативно-статистична, рейтингова, критеріальна, що ґрунтуються переважно на результатах тестування.

Насамкінець зауважимо, що модульна система фізичного виховання обґрунтовується на трьох рівнях суспільного життя України:

а) теоретичному, як міждисциплінарна теорія, що покликана визначити ідеї й принципи, закони й закономірності, моделі й класифікації, поняття й наукові факти психосоціального оволодіння системою знань (інформаційно-пізнавальна діяльність), набором норм (нормативно-регуляційна діяльність) і низкою цінностей (ціннісно-естетична діяльність), які є важливим інструментом культурної соціалізації особистості;

б) експериментальному, як цілісна психолого-дидактична система, що за визначених соціально-культурних умов домагається поетапної видозміни цілей, змісту, форм, технологій, методів, засобів і результатів діяльності сучасної школи в напрямі гуманізації міжособистісних взаємин;

в) досвідному, як впровадження кількох (переважно найпростіших) нововведень експериментальної системи педагогічними колективами масових шкіл (модульний розклад занять, системна диференціація навчання, соціально-культурна стратегія управління викладанням навчальних курсів тощо).

Аналіз сучасних чинних модульних програм переконливо доводить потребу готовності сучасного вчителя фізичної культури до професійної діяльності в новому організаційно-педагогічному полі.

Сьогодні шкільна фізична культура виступає як предмет, що створює умови для формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я й здорового способу життя, виховання потреби й звички займатися фізичними та спортивними вправами, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис, характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя й професійної діяльності.

Аналіз сучасних навчальних програм засвідчує їх інтеграційну структуру, що забезпечує два інваріантні (обов'язкові) модулі: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, й варіативні модулі: легка атлетика, гімнастика, плавання, футбол, баскетбол, гандбол, туризм, аеробіка, бадмінтон тощо. Практично кожен вид спортивних вправ може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення фізичної культури навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної й загальнофізичної підготовки, які передбачені програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 5–6 класах учні мають опанувати 5–6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 4–5 модулів, у 9 класі – 3–4 модулі, у 10–11 класах – 2–3 модулі. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так, у 5 класі при обранні шести модулів і 105 годинах фізичної культури на рік на один модуль відводиться близько 18 навчальних годин. Однак не виключається можливість збільшення або зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів [18; 19]. Кожен варіативний модуль з певних видів спортивних вправ розрахований на п'ять років. Програми

варіативних модулів містять зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів та навчальні нормативи (навчальні програми “Фізична культура. 5–9 класи”, “Фізична культура. 10–11 класи”).

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Останнє визначається обов’язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об’єднання.

Сьогодні особливого підходу від учителя фізичної культури потребують учні, які за результатами медичного огляду тимчасово віднесені до спеціальної та підготовчої медичних груп. Вони відвідують обов’язкові уроки, але виконують корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Таким учням учитель може виставляти поточну оцінку за знання та техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року ставиться “зараховано”.

Учні, які за станом здоров’я не віднесені до основної медичної групи, відвідують обов’язкові уроки фізичної культури, виконують коригувальні вправи й вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Окрім того, для учнів спеціальних медичних груп організовуються два додаткових заняття за програмами “Фізична культура” для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи (Майер В.І., Дерев’янка В.В., 2006) та “Фізична культура” для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи (Майер В.І., Дерев’янка В.В., 2009).

Вивчення предмета в 10–11 класах здійснюється на гендерних засадах, тобто окремо для юнаків і дівчат. Поділ класу на групи здійснюється згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 р. № 128. При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5–9 класах також варто проводити для дівчат і хлопців окремо.

Для популяризації освіти з фізичної культури, а також виявлення рівня фізичної підготовки випускників, перевірки знань випускників щодо спортивної-оздоровчої діяльності та вміння використовувати їх для збереження й поліпшення свого здоров’я Міністерство освіти і науки України з 2008/2009 навчального року запровадило державну підсумкову атестацію з фізичної культури в 11 класі за вибором учнів.

Для проходження державної підсумкової атестації з фізичної культури допускаються учні основної медичної групи. Білети для атестації містять одне теоретичне питання та три залікові вправи. Із трьох залікових вправ учні обирають дві для здачі нормативів. Техніку виконання третьої вправи вони демонструють та описують усно [19].

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в умовах сучасної школи є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв’язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів й інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров’я.

За результатами медичного огляду учні тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою.

Важливим напрямом формування фізичного здоров'я школярів є можливість відвідування ними в навчальних закладах гуртків і секцій оздоровчо-спортивного спрямування.

Міністерством освіти і науки України з метою більш активного залучення школярів до гуртків і секцій, заохочення педагогічних працівників надіслано лист від 17.03.08 № 1/9-152 "Про впровадження до штатних розписів денних загальноосвітніх навчальних закладів посади керівника секції спортивного спрямування".

Сьогодні з метою підвищення фахового рівня вчителів фізичної культури, виявлення, вивчення та поширення позитивного досвіду інноваційних підходів щодо розвитку фізичних якостей учнів проводяться різноманітні конкурси фахової майстерності.

У практиці роботи вчителя фізичної культури заслуговують на увагу домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ, які учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму під час дозвілля, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (у 8–9 класах разом з учнем) складає індивідуальну програму спортивно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень [18; 19].

Під час складання розкладу навчальних занять адміністрації школи не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Дещо по-новому сьогодні в школах здійснюється оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури. При цьому вчитель фізичної культури повинен ураховувати такі показники:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель, відповідно до календарно-тематичного планування [18].

Під час складання навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та за теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, учитель повинен дотримуватись таких вимог: 1) навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на той момент не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я; 2) кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше, як на двох заняттях); 3) перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи; 4) учні мають можливість перездати норматив на визначеному вчителем занятті; 5) учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

Новим у навчальних програмах є те, що вчителі під час оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури повинні враховувати: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування “бонусних” балів. Наприклад, якщо учень (учениця) виконав (-ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи покращився, порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами [19].

У сучасних умовах Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України ставить перед учителями фізичної культури вимогу відносно того, щоб у період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснювався, а заняття повинні мати рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Отже, теорія модульної системи фізичного виховання ґрунтується на науковому розумінні єдиного навчально-виховного, освітньо-оздоровчого процесу як найпрогресивнішої форми культурної соціалізації особистості. Її суть полягає в здобуванні та оволодінні учнем кращим досвідом тіловиховної роботи нації й людства, який, збагачуючи індивідуальність, дає змогу кожному самореалізуватися в громадському, професійному й особистому житті. Тому нова система – це можливість перейти від школи *Знання*, яка готує інтелектуала, до школи *Культури*, яка виховує духовно багату, фізично здорову особистість, а також істотно підняти розвивальний потенціал сучасної шкільної освіти шляхом оптимізації численних процесів внутрішнього зростання учасників неперервної міжсуб’єктної взаємодії “учитель–учень”.

#### **Висновки.**

1. Аналіз наукових джерел переконливо доводить, що модульне навчання – це відносно самостійна, цілісна частина реального навчально-виховного, освітньо-розвивального процесу, яке, завдяки технологічному циклу та інноваційним програмно-методичним засобам, поєднує змістовий, процесуальний та результативний, цільовий і технологічний, організаційний і розвивальний модулі, що в сукупності оптимізують психофізіологічний та соціальний розвиток учителя й учня в кожному момент міжсуб’єктної взаємодії.
2. Сучасні модульні навчальні програми з фізичної культури для учнів 5–9 та 10–11 класів розроблені відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, складається з двох інваріативних (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) і декількох варіативних модулів.
3. Особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури полягають у тому, що змістове наповнення предмета “Фізична культура” він формує самостійно з варіативних модулів, при цьому обов’язковим є включення засобів теоретичної та загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для певного класу до кожного варіативного модуля. Також учитель обов’язково повинен враховувати інтереси учнів, можливості матеріально-спортивної бази, традиції школи та регіону, у якому вона знаходиться.

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи : курс лекцій : модульне навчання / А. М. Алексюк. – К. : ІСДО, 1993. – 220 с.
2. Ареф’єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі / В. Г. Ареф’єв. – К. : ІСДО, 1995. – 136 с.
3. Бібік Н. М. Проблеми професійного вдосконалення вчителя / Н. М. Бібік // Післядипломна освіта в Україні. – 2002. – № 1. – С. 2–6.
4. Воробей Г. В. Здійснення міжпредметних зв’язків при викладанні біології і фізичної культури з питань гігієнічного виховання / Г. В. Воробей, Т. Г. Новицька. – Івано-Франківськ, 1990.

5. Вазина К. Я. Саморазвитие личности и модульное обучение / К. Я. Вазина. – Н. Новгород, 1992. – 122 с.
6. Гончаренко С. І. Методика як наука / С. І. Гончаренко // Шлях освіти. – 2000. – № 1. – С. 2–6.
7. Гуменюк О. Є. Модульно-розвивальне навчання : соціально-психологічний аспект / О. Є. Гуменюк ; за ред. А. В. Фурмана. – К. : Школяр, 1998. – 112 с.
8. Жерносек І. П. Удосконалення науково-методичної роботи в сучасних загальноосвітніх школах, ліцеях і гімназіях / І. П. Жерносек. – К., 2001.
9. Закон України “Про вищу освіту”.
10. Закон України “Про загальну середню освіту”.
11. Закон України “Про освіту”.
12. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність як мистецька дія / І. А. Зязюн // Рідна школа. – 1995. – № 7–8. – С. 39–41.
13. Коновальчук І. С. Психодіагностика в роботі керівника школи / І. С. Коновальчук. – Івано-Франківськ : ІППО, 1996. – 70 с.
14. Концепція розвитку післядипломної освіти в Україні: Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 11.04.2002 р., протокол №3/5-4.
15. Крисюк С. В. Післядипломна освіта педагогічних кадрів: реалії і перспективи / С. В. Крисюк // Освіта і управління. – 1977. – Ч. І. – С. 85–92.
16. Круцевич Т. Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
17. Методи педагогических исследований : уч. пособ. для студ. пед. ин-тов / под ред. В. И. Журавлева. – М. : Просвещение, 1972. – 159 с.
18. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура 5–9 класи” / за ред. Т. Ю. Круцевич [та ін.]; Літера ЛТД. – 2009.
19. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура 10–11 класи” / за ред. Т. Ю. Круцевич [та ін.]; Літера ЛТД. – 2010.
20. Наказ МОН України від 21.07.03 р. № 486 “Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах”.
21. Наливайко Г. Керівництво самоосвітньою діяльністю вчителів / Г. Наливайко // Освіта і управління. – 1999. – № 3. – С. 192.
22. Огнев’юк О. В. Принцип модульності в історії освіти / О. В. Огнев’юк, А. В. Фурман. – К., 1995. – Ч. 1. – 85 с.
23. Олійник В. В. Післядипломна педагогічна освіта в Україні у контексті світового розвитку / В. В. Олійник // Післядипломна освіта в Україні. – 2002. – № 2. – С. 25–29.
24. Презлята Г. В. Самоосвіта в міжкурсовий період (учителю фізичної культури) / Г. В. Презлята. – Івано-Франківськ, 2000. – 90 с.
25. Руссол В. М. Врахування професійної культури і потреб учителів у післядипломній освіті / В. М. Руссол // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. – 2000. – Вип. IV. – С. 29–36.
26. Скульський Р. П. Підготовка майбутніх учителів до педагогічної творчості / Р. П. Скульський. – К. : Вища школа, 1992. – 134 с.
27. Тимошенко О. В. Технологія впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу під час здійснення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / О. В. Тимошенко ; за заг. ред. М. Лук’яненка, А. Матвеева, А. Подольських, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич : КОЛО, 2007. – С. 537–543.
28. Тимошенко О. В. Деякі аспекти професійної підготовки вчителів фізичної культури в контексті приєднання до Болонського процесу / О. В. Тимошенко // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (відп. ред) [та ін.]. – К. ; Запоріжжя, 2004. – Вип. 33. – С. 371–377.
29. Фурман А. В. Модульно-розвивальне навчання: передумови, новації, впровадження / А. В. Фурман, О. Є. Гуменюк // Освіта і управління. – 1997. – Т. 1. – № 4. – С. 94–120.
30. Фурман А. В. Проблемно-модульні навчальні програми / А. В. Фурман // Освіта. – 1998. – 10 квітня. – С. 2–3.
31. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
32. Юцявичене П. Теорія и практика модульного обучения / П. Юцявичене. – Каунас, 1989. – 272 с.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.



## ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 1–5 РОКІВ

*Наведено результати визначення показників фізичного розвитку, психофізіологічних можливостей та фізичної підготовленості дітей вікових груп 1–2, 3–4 і 4–5 років. Встановлено, що в дітей 4–5 років аналогічно, як і в дітей 1–2 і 3–4 років, час простої реакції на звуковий подразник нижчий від часу простої реакції на світловий подразник. Рекомендовано у фізичному вихованні дітей 1–2 років і дітей 3–4 років застосовувати методики, що інтегрально активізують усі сенсорні системи, наприклад, виконання вправ під музику, під віршовані рядки, спеціальні прилади.*

**Ключові слова:** діти, розвиток, фізична підготовленість, психофізіологічні можливості.

*Показаны результаты определения показателей физического развития, психофизиологических возможностей и физической подготовленности детей возрастных групп 1–2, 3–4 и 4–5 лет. Установлено, что у детей 4–5 лет аналогично, как и у детей 1–2 и 3–4 лет, время простой реакции на звуковой раздражитель ниже времени простой реакции на световой раздражитель. Рекомендуется в физическом воспитании детей 1–2 лет и детей 3–4 лет применять методики, для интегральной активизации всех сенсорных систем, например, выполнение упражнений под музыку, под стихотворные строки, специальные приборы.*

**Ключевые слова:** дети, развитие, физическая подготовленность, психофизиологические возможности.

*The results of determination of indexes of physical development, psychologic-physiologal possibilities and physical preparedness of children of age-dependent groups, are resulted 1–2, 3–4 and 4–5 years. It is set that in the age-dependent group of children 4–5 years like to information, to got in the age-dependent group of 1–2 and 3–4, time of simple reaction on a voice irritant below to time of simple reaction on a light irritant. It is recommended In physical education of children of 1–2 and children of 3–4, necessary to apply methods, that integral activate all sensory systems, for example, of implementation of exercises to music, under the written in verse lines, special devices.*

**Key words:** to put, development, physical preparedness, psychologic-physiologal possibilities.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** У давні часи, коли від розвитку фізичних якостей, технічних навиків та умінь залежало життя, фізичному вихованню надавалося найважливіше значення. “Він не вмів ні читати, ні плавати”, – говорили в Древній Греції, бажаючи підкреслити повну неспроможність людини [10; 11; 12]. Зараз, коли, з одного боку, спорт наближається до піку людських можливостей, а, з іншого боку, цивілізація страждає від гіподинамії [17; 18; 21], найважливішу роль починає відігравати розробка методик та приладів, які гармонійно зближують фізичний, психологічний та інтелектуальний розвиток дитини [10; 11; 12; 13; 14]. Для того, щоб розробка методик інтегрального розвитку дитини стала реальністю, необхідне дослідження особливостей фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років [9; 23].

Робота виконувалася згідно зі “Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.” Міністерства України у справах сім’ї, молоді і спорту за темою 2.1.9 “Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в окремих групах видів спорту” (№ державної реєстрації 0108U010862) і за темою 2.4.1.4.3 “Психологічні, педагогічні і медико-біологічні засоби відновлення працездатності в спортивних іграх” (№ державної реєстрації 0106U011989).

**Мета роботи** – визначити особливості фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років.

**Методи та організація дослідження.** Для визначення рівня фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років було проведено пси-

хофізіологічне тестування, що включає визначення латентного часу простої реакції на світловий і звуковий подразники; педагогічне тестування, що включає біг 10 м, метання мішечка з піском вагою 40 г, стрибок у довжину з місця, утримання рівноваги на одній нозі. У якості показників фізичного розвитку застосовуються довжина й маса тіла. Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі дитячого саду-ясел м. Дніпропетровськ “Зернятко”. У дослідженні взяли участь 52 дитини вікової групи 1–2 років, 56 дітей 3–4 років, 56 дітей 4–5 років.

Отримані дані математично оброблялися із застосуванням методів порівняння середніх за t-критерієм Стьюдента кореляційного й факторного аналізу, на основі чого були зроблені висновки про ступінь взаємозв’язку показників фізичної підготовленості, фізичного й психофізіологічного розвитку та структури показників комплексного розвитку й підготовленості дітей. На основі отриманих даних робилися висновки про необхідність розробки методик інтегрального розвитку дітей 1–5 років та їх особливості.

**Результати дослідження.** Для того, щоб отримати загальну характеристику кожної вікової групи випробовуваних, було розраховано середні показники за всіма тестами (табл. 1, 2, 3). Розглянемо отримані показники для кожної вікової групи дітей, тобто дітей 1–2 років, 3–4 років і 4–5 років.

**Показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психофізіологічного розвитку дітей 1–2 років.** На підставі антропометричних показників (довжина й маса тіла) (табл. 1) був зроблений висновок про те, що досліджувана група становить сукупність дітей з рівнем фізичного розвитку в межах норми [2; 4; 6; 8] (довжина тіла –  $93,43 \pm 5,43$  см) (табл. 1).

Рівень фізичної підготовленості визначався за тестом “Біг 10 м”, оскільки проведення інших тестів у цій групі дітей викликає певні складнощі, пов’язані з віковими особливостями даного контингенту обстежуваних. Потрібно зазначити, що визначення рівня фізичної підготовленості й рівня психофізіологічного розвитку в дітей 1–2 років до цього часу не проводилося. Із цієї точки зору наші показники є новими в цій галузі досліджень.

У дітей 1–2 років показник часу пробігання відрізка 10 м склав  $4,11 \pm 0,55$  с; показник простої реакції на світловий подразник –  $1463,93 \pm 55,65$  мс, а коефіцієнт варіації показника часу простої реакції на світловий подразник –  $53,46 \pm 8,97\%$  (табл. 1). Показник часу простої реакції на звуковий подразник становить  $1273,89 \pm 23,34$  мс, коефіцієнт варіації часу простої реакції на звуковий подразник становить  $48,14 \pm 4,43\%$  (табл. 1).

У дослідженнях [1; 15–19], що проводили на групах старшого віку, отримано дані, які свідчать про те, що показник часу простої реакції на звуковий подразник вищий порівняно з показником часу простої реакції на світловий подразник.

У нашому дослідженні отримано дані, які свідчать про те, що в дітей 1–2 років час простої реакції на звуковий подразник нижчий від часу простої реакції на світловий подразник. Ми можемо пояснити отримані результати тим, що звуковий сигнал у дітей викликає велику емоційну реакцію в порівнянні зі світловим сигналом, що, можливо, призводить до зменшення латентного часу реакції на звуковий подразник у порівнянні з латентним часом реакції на світловий подразник. Крім того, слуховий аналізатор є еволюційно більш древнім у порівнянні із зоровим [3; 4], і в зв’язку з тим, що онтогенез є відображенням філогенезу [4], у дітей слуховий аналізатор більш чутливий.

Багато авторів указують також на те, що, перебуваючи в утробі матері, дитина сприймає звуки, що, на наш погляд, також може обумовлювати більш ранній розвиток

слухового аналізатора в порівнянні із зоровим. Це також свідчить про те, що у фізичному вихованні дітей 1–2 років необхідно застосовувати методики, що активізують слуховий аналізатор, наприклад, виконання вправ під музику, під віршовані рядки й т. д.

Таблиця 1

**Показники фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–2 років (n=28)**

Показники	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см	93,43	5,43
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс	1 463,93	55,65
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	53,46	8,97
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс	1 273,89	23,34
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	48,14	4,43
Біг 10 м, с	4,11	0,55

**Показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психофізіологічного розвитку дітей 3–4 років.** На підставі антропометричних показників (довжина й маса тіла) (табл. 2) був зроблений висновок про те, що досліджувана група становить дітей з рівнем фізичного розвитку в межах норми [2; 4; 6; 8] (довжина тіла –  $105,68 \pm 4,42$  см) (табл. 2).

Рівень фізичної підготовленості визначався за тестами “Біг 10 м”, “Стрибок у довжину з місця”, “Метання мішечка з піском правою і лівою рукою”, “Час утримання рівноваги на одній нозі”. Потрібно зазначити, що визначення рівня фізичної підготовленості в дітей 3–4 років проводилося іншими авторами за тестами “Біг 10 м, 20 м і 30 м”, “Стрибок у довжину з місця”, “Метання мішечка з піском правою і лівою рукою”, “Час утримання рівноваги на одній нозі”. Проте рівень психофізіологічних можливостей у дітей 3–4 років до нашого дослідження не вивчався. Із цієї точки зору наші дані є новими в цій галузі досліджень.

У дітей 3–4 років показник часу пробігання відрізка 10 м склав  $3,53 \pm 0,43$  с; результат стрибка в довжину з місця –  $64,14 \pm 11,98$  см, метання мішечка з піском правою рукою в дітей 3–4 років –  $2,56 \pm 0,64$  м, лівою рукою –  $2,33 \pm 0,59$  м. Показник простої реакції на світловий подразник склав  $907,00 \pm 11,43$  мс, коефіцієнт варіації показника часу простої реакції на світловий подразник –  $53,54 \pm 8,49\%$  (табл. 2). Показник часу простої реакції на звуковий подразник у дітей 3–4 років становить  $838,11 \pm 70,08$  мс, а коефіцієнт варіації часу простої реакції на звуковий подразник –  $47,64 \pm 5,64\%$  (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 3–4 років (n=28)**

Показники	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см	105,68	4,42
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс	907,00	11,43
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	53,54	8,49
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс	838,11	70,08
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	47,64	5,64
Метання мішечка з піском правою рукою, м	2,56	0,59
Метання мішечка з піском лівою рукою, м	2,33	0,64
Біг 10 м, с	3,53	0,43
Стрибок у довжину з місця, см	64,14	11,98
Тест на рівновагу, с	8,47	1,47

У нашому дослідженні отримано дані, які свідчать про те, що в дітей 3–4 років аналогічно, як і в дітей 1–2 років, час простої реакції на звуковий подразник нижчий від часу простої реакції на світловий подразник. Аналогічно обґрунтуванню отриманих даних щодо дітей 1–2 років ми можемо пояснити отримані результати тим, що звуковий сигнал у дітей викликає велику емоційну реакцію в порівнянні зі світловим сигналом, що, можливо, призводить до зменшення латентного часу реакції на звуковий подразник у порівнянні з латентним часом реакції на світловий подразник.

Це свідчить про те, що у фізичному вихованні дітей 3–4 років так само, як і у фізичному вихованні дітей 1–2 років, необхідно застосовувати методики, що активізують слуховий аналізатор.

**Показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психофізіологічного розвитку дітей 4–5 років.** На підставі антропометричних показників (довжина й маса тіла) (табл. 3) був зроблений висновок про те, що досліджувана група становить дітей з рівнем фізичного розвитку в межах норми [2; 4; 6; 8] (довжина тіла –  $111,63 \pm 5,59$  см) (табл. 3).

Рівень фізичної підготовленості визначався за тестами “Біг 10 м”, “Стрибок у довжину з місця”, “Метання мішечка з піском правою і лівою рукою”, “Час утримання рівноваги на одній нозі”. Потрібно зазначити, що визначення рівня фізичної підготовленості в дітей 4–5 років проводилося іншими дослідниками за тестами “Біг 10 м”, “Стрибок у довжину з місця”, “Метання мішечка з піском правою і лівою рукою”, “Час утримання рівноваги на одній нозі” тощо. Однак рівень психофізіологічних можливостей у дітей 4–5 років не вивчався.

У дітей 4–5 років показник часу пробігання відрізка 10 м склав  $3,01 \pm 0,20$  с; показник стрибка в довжину з місця –  $72,54 \pm 26,97$  см, метання мішечка з піском правою рукою –  $3,42 \pm 0,91$  м, а лівою рукою –  $3,04 \pm 0,72$  м. Показник простої реакції на світловий подразник був на рівні  $692,04 \pm 53,20$  мс, коефіцієнт варіації показника часу простої реакції на світловий подразник –  $40,63 \pm 8,70\%$  (табл. 3). Показник часу простої реакції на звуковий подразник у цій групі дітей становив  $576,67 \pm 17,28$  мс, коефіцієнт варіації часу простої реакції на звуковий подразник –  $31,63 \pm 2,54\%$  (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 4–5 років (n=27)**

Показники	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см	111,63	5,59
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс	692,04	53,20
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	40,63	8,70
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс	576,67	17,28
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	31,63	2,54
Метання мішечка з піском вагою 40 г правою рукою, м	3,42	0,91
Метання мішечка з піском вагою 40 г лівою рукою, м	3,04	0,72
Біг 10 м, с	3,01	0,20
Стрибок у довжину з місця, см	72,54	26,97
Тест на рівновагу, с	18,79	4,10

У нашому дослідженні отримано дані, які свідчать про те, що в дітей 4–5 років аналогічно, як і в дітей 1–2 і 3–4 років, час простої реакції на звуковий подразник нижчий від часу простої реакції на світловий подразник. Аналогічно обґрунтуванню отриманих даних у дітей 1–2 років і в дітей 3–4 років, ми можемо пояснити отримані результати тим, що звуковий сигнал у дітей викликає велику емоційну реакцію в порівнянні зі світловим сигналом, що, можливо, призводить до зменшення латентного

часу реакції на звуковий подразник у порівнянні з латентним часом реакції на світловий подразник. Крім того, слуховий аналізатор є еволюційно більш древнім у порівнянні із зоровим [3; 4; 22], і в зв'язку з тим, що онтогенез є відображенням філогенезу [4], у дітей слуховий аналізатор більш чутливий.

Це також свідчить про те, що у фізичному вихованні дітей 4–5 років так само, як і у фізичному вихованні дітей 1–2 і 3–4 років, необхідно застосовувати методики, що активізують слуховий аналізатор, наприклад, виконання вправ під музику, під віршовані рядки й т. д. [17; 18; 20].

#### **Висновки.**

1. У дітей 1–2 років показник часу пробігання відрізка 10 м склав  $4,11 \pm 0,55$  с; показник простої реакції на світловий подразник становить  $1463,93 \pm 55,65$  мс, коефіцієнт варіації показника часу простої реакції на світловий подразник –  $53,46 \pm 8,97\%$ . Показник часу простої реакції на звуковий подразник становить  $1273,89 \pm 23,34$  мс, а коефіцієнт варіації часу простої реакції на звуковий подразник –  $48,14 \pm 4,43\%$ .
2. У дітей 3–4 років показник часу пробігання відрізка 10 м склав  $3,53 \pm 0,43$  с; показник стрибка в довжину з місця склав  $64,14 \pm 11,98$  см, метання мішечка з піском правою рукою в дітей 3–4 років становить  $2,56 \pm 0,64$  м, лівою рукою –  $2,33 \pm 0,59$  м. Показник простої реакції на світловий подразник склав  $907,00 \pm 11,43$  мс, коефіцієнт варіації показника часу простої реакції на світловий подразник –  $53,54 \pm 8,49\%$  (табл. 2). Показник часу простої реакції на звуковий подразник у дітей 3–4 років становить  $838,11 \pm 70,08$  мс, а коефіцієнт варіації часу простої реакції на звуковий подразник –  $47,64 \pm 5,64\%$ .
3. У дітей 4–5 років показник часу пробігання відрізка 10 м склав  $3,01 \pm 0,20$  с; показник стрибка в довжину з місця склав  $72,54 \pm 26,97$  см, метання мішечка з піском правою рукою в дітей 3–4 років становить  $3,42 \pm 0,91$  м, лівою рукою –  $3,04 \pm 0,72$  м. Показник простої реакції на світловий подразник склав  $692,04 \pm 53,20$  мс, коефіцієнт варіації показника часу простої реакції на світловий подразник –  $40,63 \pm 8,70\%$ . Показник часу простої реакції на звуковий подразник у дітей 4–5 років становить  $576,67 \pm 17,28$  мс, а коефіцієнт варіації часу простої реакції на звуковий подразник –  $31,63 \pm 2,54\%$ .
4. У фізичному вихованні дітей 1–2 років і дітей 3–4 років необхідно застосовувати методики, що інтегрально активізують усі сенсорні системи, наприклад, виконання вправ під музику, під віршовані рядки, спеціальні прилади й т. д.

У перспективі подальших досліджень передбачається визначення структури підготовленості дітей 1–5 років та розробка методик інтегрального розвитку для дітей 1–5 років.

1. Агеева Г. Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г. Ф. Агеева // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 92.
2. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии / И. А. Аршавский. – М., 1967. – 246 с.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 276 с.
4. Волохов А. А. Очерки по физиологии нервной системы в раннем онтогенезе / А. А. Волохов. – Л., 1968. – 178 с.
5. Єрмаков С. С. Інформаційні технології у наукових спортивних дослідженнях / С. С. Єрмаков // Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В. І. Вернадського. – 2002. – Вип. 8. – С. 272–280.
6. Інтерв'ю с профессором И. А. Аршавским. – Режим доступа: <http://www.rebenok.com/info/earlydevelopment/nikitin/53647/intervju-s-professorom-i-arshavskim.html>.
7. Заєць В. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей 6-річного віку різного типу соціалізації / В. Заєць, Б. Мицкан // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету "РЕГТ" імені академіка Степана Дем'янука, 2003. – Ч. 1. – С. 163–166.
8. Касаткин Н. И. Ранние условные рефлексы в онтогенезе человека / Н. И. Касаткин. – М., 1948. – 264 с.

9. Кашуба В. А. Биостатические и гониометрические показатели детей старшего дошкольного возраста с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата / В. А. Кашуба, Е. М. Бондарь // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 26–28.
10. Козина Ж. Л. Основные положения авторского курса подготовки беременных к естественным родовым родам “Раскрытие цветка” / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2008. – № 3. – С. 81–92.
11. Козина Ж. Л. Методика гімнастики у віршах “Маленькі чарівники” для дітей 1–3 років / Ж. Л. Козина, В. Ю. Козін // Теорія та практика фізичного виховання. – Х. : ХДПУ, 2001. – № 2, 4. – С. 35–44.
12. Козина Ж. Л. Маленькие волшебники / Ж. Л. Козина, В. Ю. Козин. – 3-е изд., дополн. – Х., 2009. – 80 с. : ил. – (Приложение: видеофильм “Маленькие волшебники”).
13. Козина Ж. Л. Рождение ребенка / Ж. Л. Козина, В. Ю. Козин. – Х., 1998. – 72 с.
14. Козина Ж. Л. Чудо природы. Динамическая гимнастика и плавание для самых маленьких / Ж. Л. Козина, В. Ю. Козин. – Х., 2009. – 32 с. : ил. – (Приложение: видеофильм “Чудо природы”).
15. Коробейников Г. В. Вікові особливості розумової працездатності людини / Г. В. Коробейников // Фізіол. журн. – 1999. – Т. 45, № 5. – С. 107–111.
16. Коробейников Г. В. Вікові особливості функціональної організації основних видів діяльності людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : 03.00.13 / Г. В. Коробейников ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2000. – 26 с.
17. Коробейников Г. В. Возрастные особенности психофизиологических механизмов умственной работоспособности / Г. В. Коробейников, Г. П. Федько // Пробл. старения и долголетия. – 2003. – Т. 12, № 3. – С. 294–301.
18. Коробейников Г. В. Психофизиологическая организация деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – Белая Церковь, 2008. – 138 с. – Библиогр.: с. 127–137.
19. Лизогуб В. С. Формування психофізіологічних функцій в онтогенезі / В. С. Лизогуб, М. В. Макаренко // Фізіол. журн. – 2006. – Т. 52, № 2. – С. 76; Онтогенез нейродинамічних функцій людини / [В. С. Лизогуб, Д. М. Харченко, С. М. Хоменко та ін.] // Фізіол. журн. – 2002. – Т. 48, № 2. – С. 123–124.
20. Мицкан Б. М. Руханкова абетка : навч.-метод. посіб. / Б. М. Мицкан, Г. Презлята-Воробей. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2005. – 64 с.
21. Мицкан Б. М. Концепція тіла в контексті здоров'я і краси людини / Б. М. Мицкан, О. Я. Фотуйма // Молода спортивна наука України. – 2007. – С. 216–221.
22. Серцевий ритм при розумовій діяльності учнів молодшого шкільного віку / [М. В. Макаренко, В. М. Киенко, В. С. Лизогуб, С. М. Хоменко] // Фізіол. журн. – 2002. – Т. 48, № 2. – С. 41–42.
23. Фрулева Ю. П. Влияние экспрессивной динамической гимнастики на психофизическое развитие детей первого года жизни / Ю. П. Фрулева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : электронный журнал Камского государственного института физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 12–18.

*Рецензент:* канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

УДК 378/14: 796.032  
ББК 74.580.055

*Юрій Олійник*

### ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Гармонійний розвиток та ефективне функціонування системи олімпійської освіти в будь-якій країні світу залежить від рівня олімпійської освіченості й обізнаності фахівців галузі фізичного виховання й спорту, які здатні формувати олімпійську свідомість підрастаючого покоління. Вивчення специфіки підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації олімпійської освіти в рамках їхньої майбутньої професійної діяльності є пріоритетними для розвитку олімпійського руху загалом. Використання новітніх та доступних форм навчання й підготовки майбутніх учителів фізичної культури, а також урізноманітнення їхньої змістової частини дасть змогу отримати висококваліфікованого й конкурентоздатного фахівця.*

**Ключові слова:** олімпійська освіта студентів, олімпійський рух, проблеми олімпійського руху: допінг, політика, екологія та надмірна комерціалізація.

*Гармоничное развитие и эффективное функционирование системы олимпийского образования в любой стране мира зависит от уровня олимпийской образованности и осведомленности специалистов отрасли физического воспитания и спорта, которые способны формировать олимпийское сознание подрастающего поколения. Изучение специфики подготовки будущих учителей физической культуры к реализации олимпийского образования в рамках их будущей профессиональной деятельности является приоритетными для развития олимпийского движения в целом. Использование новейших и доступных форм учебы и подготовки будущих учителей физической культуры, а также разнообразие их смысловой части даст возможность получить высококвалифицированного и конкурентоспособного специалиста.*

**Ключевые слова:** олимпийское образование студентов, олимпийское движение, проблемы олимпийского движения: допинг, политика, экология и избыточная коммерциализация.

*Harmonious development and efficient functioning of the system of the Olympic education in any country of the world depends on the level of education and competency of experts in the sphere of physical education and sport, who are responsible for forming the outlook of the new generation. Studying the peculiarities of training future teachers of physical education according to the principles of the olympic education is the priority in the development of the olympic movement in general. Using innovative and available forms of teaching and training future teachers of physical education and also diversification of their contents will enable us to train highly qualified and competitive specialists.*

**Key words:** Student Olympic education, the Olympic movement, the problems of the Olympic movement: doping, politics, ecology and excessive commercialization.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Сьогодні сфера фізичної культури і спорту України перебуває на переломному етапі розвитку, перспектива якого залежить від багатьох чинників, найважливішим з яких є рівень кадрового забезпечення діяльності спортивних організацій, установ і закладів, які керують процесом фізичного виховання та спортивною підготовкою громадян України. Це зумовлює потребу постійного вдосконалення якості підготовки нового покоління фахівців фізичної культури і спорту, які відповідатимуть сучасним вимогам та працюватимуть у ринкових умовах [1; 2; 3; 4; 5].

Інтеграція України в систему європейських стандартів освіти передбачає всебічний розвиток особистості, з акцентом на досягнення високого рівня готовності до виконання професійних завдань. Одним із способів формування такої особистості є реалізація олімпійської освіти в системі підготовки фахівців з фізичного виховання й спорту. Саме вони згодом працюватимуть з підростаючим поколінням, а ринок висуватиме їм щоразу більші вимоги до рівня олімпійської культури й свідомості. Пов'язано це також з тим, що Україна є однією з передових олімпійських держав світу, яка зобов'язана для підтримки статусу використовувати передові освітні технології та методики.

На нашу думку, слід вивчати проблеми реалізації олімпійської освіти серед студентів, які в майбутньому працюватимуть учителями фізичної культури в загальноосвітніх школах. Вкрай важливо дізнатися думки провідних фахівців міжнародного олімпійського руху щодо форм реалізації олімпійської освіти в спортивних вузах й порівняти їх бачення з діючими вчителями фізичної культури. Такий підхід, на нашу думку, дасть змогу визначити пріоритетні напрями розвитку олімпійської освіти для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту, установити найбільш необхідні теми та розділи для вивчення й нарешті підготувати конкурентоздатного фахівця з належним рівнем олімпійської освіченості.

Вагомий внесок у розвиток системи олімпійської освіти в Україні здійснюють: В.Н.Платонов (1994, 2004, 2005), С.І.Гуськов (1994), М.М.Булатова (2002, 2006, 2007), В.М.Єрмолова (2007, 2011), Ю.Мічуда (2007), О.М.Вацеба (2007), С.Матвеев (2007), Є.Н.Пристапа (2007), С.Н.Бубка (2008), В.П.Юхимук (2009).

Потрібно зазначити, що вивчення предметів “Історія фізичної культури” та “Олімпійський і професійний спорт” на факультетах фізичного виховання і спорту та в спеціальних закладах освіти не повною мірою готує фахівця до реалізації олімпійської ос-

віти в системі навчальних закладів України. У процесі професійної підготовки студентів, що навчаються за напрямом “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”, не враховується обсяг необхідних знань і професійно-організаційних умінь з олімпійської освіти, особливості підготовки фахівців у напрямі олімпійської освіти загалом.

Підготовка фахівців галузі фізичного виховання і спорту відображена в дисертаційних дослідженнях відомих науковців, а саме: М.М.Приймак (1992), А.Ф.Линенко (1996), С.В.Забарова (1999), М.Т.Данилко (2000), Л.О.Демінська (2001), Л.Я.Чеховська (2001), А.Г.Чорноштан (2002), П.Б.Єфімінко (2002), М.Януш (2004), Г.Р.Генсерук (2005), В. Сорока (2005), В.А.Магин (2006).

Зазначимо також, що в працях вищевказаних науковців мало уваги приділяється олімпійській освіті, сучасним проблемам олімпійського руху, а саме: застосування допінгу, екологічній безпеці Олімпійських ігор, втручання політики в процеси олімпійського руху, комерціалізації олімпійського й професійного спорту, що здійснює негативний вплив на ідеологію олімпізму. Не розкриваються можливості олімпійської освіти в боротьбі з гострими проблемами сучасного олімпійського руху, які були названі вище.

Формування обізнаності та ставлення майбутніх фахівців фізичної культури до проблем олімпійського руху, а також вміння боротися з ними засобами олімпійської освіти є надзвичайно важливим для вищої школи, що готує кадри, покликані невдовзі здійснювати реалізацію нових завдань галузі, які постають перед сучасним суспільством. Випускники навчальних закладів з фізичного виховання і спорту після закінчення свого навчання займаються управлінською, навчально-тренувальною, виховною й науковою діяльністю. Проте, на жаль, ми не знайшли наукових праць, присвячених олімпійській освіті у вищих навчальних закладах, у яких би належним чином розкривались проблеми олімпійського руху та пропонувались способи й шляхи їх вирішення. Аналіз практичної діяльності показує, що освітній процес у вищих навчальних закладах протікає зазвичай у відрив від проблем олімпійського руху, що негативно позначається на рівні обізнаності й підготовленості їх випускників.

Таким чином, актуальність порушеної проблеми зумовлена, з одного боку, важливістю підготовки майбутніх фахівців для реалізації олімпійської освіти у своїй професійній діяльності з обов’язковим вивченням проблем олімпійського руху, а з іншого – її недостатньою теоретико-методичною базою, що й спонукало нас до проведення досліджень у цьому напрямі.

**Мета роботи** – на основі експертних оцінок виявити важливість реалізації олімпійської освіти в підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

**Методи та організація дослідження.** Із метою ефективної реалізації досліджень нами були застосовані такі методи досліджень: аналіз й узагальнення наукових джерел, метод експертних оцінок. Узгодженість розробленої нами анкети оцінювалась за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха  $\alpha$ , а також визначались середнє арифметичне, дисперсія, стандартне відхилення та стандартна похибка.

Опитування експертів здійснювалось у два етапи. На першому етапі нами було проведено опитування фахівців міжнародного олімпійського руху й олімпійської освіти на предмет вивчення студентами проблем олімпійського руху й основ олімпійської освіти. Експертами стали учасники 50-ї сесії Міжнародної олімпійської академії в м. Олімпія (Греція).

Нами було розроблено анкету українською й двома офіційними мовами МОК (англійською та французькою). В опитуванні взяли участь 30 фахівців. Серед них працівники МОК, МОА, науковці й лектори з різних країн, а також працівників Національних олімпійських комітетів.



На другому етапі аналогічна анкети була запропонована вчителям фізичної культури, які проходили підвищення кваліфікації в Івано-Франківському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти, а також тренерам спортивних шкіл. Як і на першому етапі, ми охопили 30 фахівців.

Розроблена нами анкета містила 12 тверджень, які лежали в площині необхідності впровадження спецкурсів з олімпійської освіти для студентів факультетів фізичного виховання й визначали необхідність включення в зміст спецкурсу окремих розділів, присвячених вивченню сучасних проблем олімпійського руху, а саме: екологія, допінг, політика та надмірна комерціалізація олімпійського руху.

Для впорядкування, узагальнення й формалізації емпіричних даних та подальшого кількісного і якісного аналізу результату експериментального дослідження оброблялися методами математичної статистики й включали розрахунки таких статистичних параметрів: середнього арифметичного, визначення дисперсії, стандартного відхилення та стандартної похибки. Узгодженість розробленої анкети оцінювалась за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха, що становить  $\alpha = 0,720$ .

**Результати дослідження.** У результаті проведення опитування делегатів 50-ї сесії МОА в місті Олімпія (Греція), а також учителів фізичної культури Івано-Франківської області, нами були встановлені такі результати:

Запитання анкети “Чи потрібно реалізовувати олімпійську освіту у вищих навчальних закладах” іноземні фахівці підтримали на 100%, тоді як фахівці з України на 96,67%. Аналізуючи надалі бачимо, що 96,67% опитаних іноземців підтримують впровадження спецкурсів та інших навчальних програм з олімпійської освіти серед студентів спортивних спеціальностей, тоді як опитані в Україні підтримують запропоновані заходи на всі 100%.

Потрібно зазначити, що й українські, і зарубіжні фахівці зійшлись на рівній думці щодо необхідності розкриття в спецкурсі найбільш гострих проблем сучасного олімпійського руху, підтримавши дану ідею на 96,67%.

Цікавими також стали відповіді на твердження: “Як Ви гадаєте, чи повинен містити спецкурс розділ, пов’язаний з екологічними проблемами розвитку олімпійського руху та Олімпійських ігор”, яке було підтримано 90% іноземних та 86,67% українських фахівців. Щодо наступного твердження ми виявили, що 100% іноземних і 93,33% українських експертів підтримують розміщення в спецкурсах з олімпійської освіти розділу, який стосується вживання допінгу й боротьби з цим негативним явищем сучасного олімпійського спорту.

Досить цікавими виявились відповіді респондентів на запитання “Як Ви гадаєте, чи повинен містити спецкурс розділ, який розкриває політичні проблеми олімпійського руху сучасності”, що підтримали 96,67% опитаних іноземців та 73,33% українців.

Звернімо увагу, що 83,33% фахівців із-за кордону та 73,33% з України вважають за необхідне включити в спецкурс розділ, який розкриватиме проблеми надмірної комерціалізації олімпійського руху.

Подальший аналіз встановив, що 100% іноземних фахівців, на противагу 83,33% українським, вважають за необхідне включення в спецкурс розділу, який трактуватиме та популяризуватиме ідеали й цінності олімпізму. Разом із тим 93,33% іноземних фахівців вважають за доцільне включати в навчальні програми з фізичного виховання студентів різних спеціальностей розділи, які пов’язані з проблемами сучасного олімпійського руху, тоді як всього 66,67% українських фахівців підтримують таку думку.

Варто зауважити, що 96,67% іноземних і 90% українських фахівців вважають актуальною сьогодні реалізацію подібних спецкурсів у системі підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Подальший аналіз дав змогу виявити, що саме спецкурс є одним із найефективніших засобів реалізації олімпійської освіти у вищій школі.

Останнє запитання анкети об'єднало іноземних й українських фахівців довкола ідеї використання олімпійської освіти як засобу боротьби з негативними явищами олімпійського руху.

#### **Висновки.**

1. Олімпійська освіта сьогодні стає одним із складників національного виховання в багатьох країнах світу та може слугувати одним із шляхів формування громадянського суспільства в Україні, слугуючи при цьому національною ідеєю в період глибоких економічно-політичних і соціальних трансформацій у нашій державі.
2. Підвищена увага учасників 50-ї сесії МОА до проблем реалізації олімпійської освіти у вищій школі та її змістового наповнення, а також позитивна думка українських фахівців фізичної культури, свідчать про необхідність реалізації інноваційних навчальних проектів у системі олімпійської освіти молоді, особливо студентської.
3. Зважаючи на отримані результати, необхідно констатувати, що майбутній фахівець з фізичної культури повинен володіти комплексом знань, умінь і навичок, пов'язаних з реалізацією олімпійської освіти в рамках своєї майбутньої професійної діяльності. Вискокваліфікований учитель фізичної культури має орієнтуватися в головних принципах, ідеалах і цінностях олімпізму, бути компетентним і володіти науково-достовірною інформацією з проблем сучасного олімпійського руху.

**Перспективи подальшого дослідження** в цьому напрямку полягають у розробці й обґрунтуванні педагогічних умов реалізації олімпійської освіти в системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту вузами України.

1. Булатова М. М. Олімпійська освіта : метод. рек. / М. М. Булатова – К., 2002. – 37 с.
2. Высоцки Ц. Актуальность создания системы олимпийского образования в Польше / Ц. Высоцки // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – С. 168–169.
3. Олійник Ю. Олімпійська освіта в Україні / Юрій Олійник // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. “Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх”: досвід, досягнення, тенденції”. – Тернопіль, 2007. – Т. 2. – С. 169–172.
4. Олійник Ю. Стан олімпійської освіти серед студентів України та Польщі / Юрій Олійник // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2010. – С. 84–93.
5. Олійник Ю. О. Сучасні проблеми спорту в Україні та олімпійське майбутнє держави / Ю. О. Олійник, В. С. Яцків // Збірник наук. праць. – Вип. VI. – Ч. II / Міжнар. екон.-гуманіт. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука. – Рівне, 2009. – С. 41–50.
6. Приступа Е. Спорт инвалидов важная составляющая олимпийского образования / Е. Приступа // Наука в олимп. спорт. – К. : Олімпійська літ., 2007. – № 2. – С. 153–157.
7. Савченко В. Олимпийское образование детей младшего школьного возраста / В. Савченко, Н. Москаленко // Наука в олимп. спорт. – К. : Олімпійська літ., 2007. – № 2. – С. 96–100.
8. Томенко О. А. Елементи олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / О. А. Томенко. – Суми, 2008. – Режим доступу : [www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/PPMB/texts/2008-08/08taahei.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2008-08/08taahei.pdf).
9. Фазлеев Н. Ш. Проектирование и реализация компетентно-ориентированного подхода к профессиональной подготовки педагога по физической культуре и спорту / Н. Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 40–44.
10. Georgiadis K. The implementation of Olympic Education Programs at world level / Kostas Georgiadis // Proceedings 59<sup>th</sup> International session for young participants. – Olympia, 2008. – P. 127–142.
11. Georgiadis K. 49 years of Olympic studies and Olympic education in the International Olympic Academy / Kostas Georgiadis // Proceedings 50<sup>th</sup> International session for young participants. – Olympia, 2010.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Тягур Р. С.

## ГІРСЬКОЛИЖНІ КУРОРТИ ЯК ЕЛЕМЕНТ ТУРИСТИЧНОГО КОМПЛЕКСУ УКРАЇНСЬКИХ КАРПАТ

*У статті проаналізовано стан гірськолижного туризму в Українських Карпатах і подана характеристика гірськолижних трас та витягів.*

**Ключові слова:** гірськолижні траси, витяги.

*У статье проанализировано состояние горнолыжного туризма в Украинских Карпатах, характеризуются горнолыжные трассы и подъемники.*

**Ключевые слова:** горнолыжные трассы, подъемники.

*The state of mounting tourism in Ukrainian Carpathian is analysed and the characteristic of slalom ways and elevators is given in this article.*

**Key words:** slalom ways, lift.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Останнім часом гірськолижний туризм стає одним з найпопулярніших видів активного туризму у світі. Не є винятком у цьому відношенні й Україна. Сучасний стан гірськолижного туризму в Українських Карпатах висвітлено в праці М.Й.Рутинського (2006), О.Я.Федорова (2009), В.Заник “У пошуках альтернативи” (2006). Ми вважаємо проблему надзвичайно важливою й такою, що вимагає подальшого вивчення.

**Мета роботи** – проаналізувати стан розвитку інфраструктури для потреб гірськолижного туризму в Українських Карпатах.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовували теоретичний аналіз, узагальнення матеріалів наукових джерел та польові дослідження.

**Результати дослідження.** Карпатський регіон України – це велика за площею територія, яка включає Івано-Франківську, Закарпатську, Чернівецьку та Львівську області. На теренах цих областей освоєно більше як 20 гірськолижних територій, у яких діє понад 60 гірськолижних підйомників. До них відносяться: Буковель, Яблуниця, Ворохта, Ясіня, Рахів, Славське, Тисовець, Подобовець, район Боржавських полонин, г. Красія та ін. [10, с.45].

**Закарпатська область.** Боржавські полонини розкинулись на межі Воловецького та Міжгірського р-нів Закарпатської області. Саме тут створений центр з розвитку зимових видів спорту. Швидкісний бугельний витяг “Боржавські полонини” розташований на північному схилі г. Гимба (1 497 м). Довжина 1 500 м, перепад висот – 402 м, швидкість підйому 3,2 м/с. Кут нахилу траси 15%, максимальний 26%, пропускна здатність (пр. зд.) – 600 осіб за год.

Село Подобовець Міжгірського р-ну знаходиться на висоті 780 м. Тут працюють два бугельні витяги завдовжки 1 200 м із перепадом 320 м. Для катання є кілька трас завдовжки до 1 800 м, ділянки різної складності. Із верхньої станції (ст.) витягу можна піднятися на г. Високий Верх (1 598 м). Унизу – 350 м, тут є ще два бугелі завдовжки до 500 м [1].

На північному заході Міжгірського р-ну, на кордоні з Воловецьким р-ном, на висоті 700–750 м розташоване с. Пилипець (135 км від м. Ужгород, 190 км від м. Львів, 90 км від смт Сколе та 13 км від м. Воловець). Тут встановлено 3 бугельних витяги: витяг бази “Затишок” (450 м) на г. Гимба, витяги “Боржавські полонини” (1400 м) та “Магура” (900 м).

Спуск “Затишок” має 700 м при перепаді 150 м, ширина – 100–200 м, (пр. зд. – 180 осіб за год). У с. Верхній Студений (3 км від станції “Бескид”) є бугельні витяги. Пер-

ший – 800 м із перепадом 160 м, довжина траси – 900 м. Другий – 1 000 м із перепадом 250 м, довжина траси – 1 200 м, третій – 450 м. Схил обладнано штучним освітленням. У с. Ізки кататися можна на лижах, сноубордах, є санні траси. До послуг двомісний витяг завдовжки 980 м (пр. зд. – 800 осіб на год). Другий – 50 м, ширина 100–200 м. Є шість трас по 1 200–1 400 м, які осніжують снігові гармати. У смт Міжгір'ї споруджено тримісний витяг завдовжки 950 м (пр. зд. – 1000 осіб на год). Неподалік є три траси завдовжки 2 000, 2 300 і 1 500 м із перепадом 300 м. Ще є бугельний витяг завдовжки 400 м із перепадом 85 м [5, с.32].

У с. Синевирська Поляна біля турбази “Теребля” є 700 м бугельний витяг і траса завдовжки 1 000 м. На турбазі “Синевирське озеро” є бугельний витяг завдовжки 200 м із перепадом 50 м. Комплекс розташовано на схилах г. Красія (1 036 м). Є двомісні витяги, один – 2 250 м (пр. зд. – 500 осіб на год) і перепадом 600 м, другий – завдовжки 2 000 м. Також є 2 бугельні витяги (600 і 1 000 м), 3 гачкових витяги (довжиною 150–300 м). Ці витяги обслуговують гірськолижні траси синього та червоного рівнів складності. Тут є траси від 700 до 3 000 м і шириною – 30–60 м. Траси готують і трамбують ратраком. Біля бази “Дубовий гай” є витяг – 165 м із трасами до 250 м.

Село Ужок знаходиться за 45 км від м. Великий Березний. Біля бази “Ужок” є два витяги – 400 м, траси – до 500 м із перепадом 80 м. Катання на базі “Ужок” можна урізноманітнити трасами на базі “Щербин”. Тут є сім витягів завдовжки від 100 до 1 000 м. Біля туркомплексу “Воєводино” бугель 500 м (пр. зд. – 650 осіб на год). Довжина траси – 650 м, перепад – 100 м. Поряд є мультиліфт для дітей. У лісі є траси для ходьби на лижах і працює ратрак.

Тут є два відкриті басейни, тенісні корти, настільний теніс, бадмінтон, дартс, міні-футбол, волейбол, міні-гольф, вуличний боулінг, більярд, пейнтбол, можна покататися на конях, велосипедах та збирати гриби, ягоди, ловити рибу (є власні озера). Працює СПА-центр.

У с. Лумшори є бугельний витяг завдовжки 300 м. Траса – 400 м, перепад 100 м. Улітку для піших мандрівок (г. Сокилець, печера Протятій камінь, озера Сині Болота, водоспади в урочищі Шипот). У селі є мінеральні джерела, які використовуються для пиття, а також для купання. У с. Новоселиця працює бугель 950 м із перепадом 270 м, траса – 1 100 м (пр. зд. – 850 осіб на год). У смт Чинадієво є санаторій “Синяк” (450 м). Тут є три бугелі й мультиліфт для дітей. Перший бугель завдовжки 950 м із перепадом 220 м (пр. зд. – 1000 осіб на год). Другий – 350 м із перепадом 50 м. Третій – біля турбази “Водограй” між р. Синявка та Бистрявка – 400 м із перепадом 70 м [2].

Село Солочин (350 м) розташоване між г. Крехая і г. Тесаник. Біля санаторію “Квітка Полонини” три витяги: один бугель і два мультиліфти по 500 м із перепадом 200 м. Тут є три траси – 1 000 м із перепадом 200 м, ширина трас – 50 м. На схилах працює ратрак. У с. Поляна на г. Стрижилець є бугель 600 м із перепадом 100 м, ширина траси – 50 м.

У с. Жденієво біля г. Пікуй (1 405 м) є бугель 600 м із перепадом 160 м (пр. зд. – 800 осіб на год). Село Усть-Чорна (500 м) знаходиться на р. Тересма. Біля комплексу “Ялинка” є бугель 400 м із перепадом 115 м. Траси завдовжки 600 м, а в с. Тарасівка (Тячівський р-н) на базі відпочинку “Плаї” є бугель завдовжки 260 м та в с. Калини в урочищі (ур.) Великий є бугель 300 м, траса завдовжки 350 м, перепад – 30 м, працює ратрак.

Ур. Драгобрат (1 400 м) (Рухівський р-н). Бугельний витяг “Драгобрат-1” – 1 100 м із перепадом 290 м (пр. зд. – 500 осіб на год) належить готелю “Драгобрат”. Витяг “Драгобрат-2” (800 м) знаходиться 150 м від витягу “Драгобрат-1”. На горі є траса слалому-гіганту, із гори можна політати на парашані. “Драгобрат-3” (“витяг

Павла”) належить турбазі “Вершина Карпат”, має тарілковий бугель – 900 м. На трасі працює ратрак.

На г. Стіг є витяги бугельного типу довжиною від 500 до 1 100 м. Схили – 20–40%. Траси для лиж і сноубордів. Крім цього, є ще витяги довжиною 250 м: один бугельний біля “Пансіонату Звонаря”, другий – мультиліфт біля бази “Едельвейс”. Довжина спуску до 3 км, загальна довжина трас – близько 10 км. Піднятися на гору можна за допомогою ратраків. Є декілька фрирайдових трас на г. Близниця, вони досить круті й підйом до них здійснюється за допомогою снігоходів. Бугельний витяг завдовжки 860 м на г. Близниця належить готелю “Оаза” (пр. зд. – 800 осіб на год). Є мультиліфт завдовжки 280 м. Біля витягів – прокат спорядження й камера схову, лижний інструктор, виїзди на ратраках, ігровий зал – теніс, більярд, настільний хокей і футбол, тюбінг-парк, сауна, кав’ярні, магазин, лижна школа [4, с.22].

Село Ясеня розташоване на берегах р. Лазещина і Чорна Тиса. Тут є два бугельні витяги. Перший – на г. Костирівка, що височіє за 200 м від центру. Його довжина 400 м, перепад 70 м. Довжина траси – 400 м, ширина – до 200 м. Другий – в урочищі Млаки (2 км від центру). Довжина – 800 м, перепад – 50 м (пр. зд. – 300 осіб на год). У с. Ясеня та с. Чорна Тиса є витяги Гірськолижної школи олімпійського резерву. У Ясені – три по 300 м, встановлені один над одним, траса – 1 000 м із перепадом 200 м. У Чорній Тисі бугель завдовжки 300 м, траса – 350 м, перепад 50 м.

Багато витягів є в Рахівському р-ні (Рахів, Лазещина, Кобилецька Поляна, Богдан, Водиця і Біла Церква) [14].

У м. Хуст біля бази відпочинку “Нарцис” є бугельний витяг 250 м із перепадом 50 м. Довжина траси – 300 м. Санаторій “Шаян” знаходиться за 18 км від м. Хуст (мінеральна вода “Шаянська” наближається до відомих вод “Боржомі” та “Єсентуки”). Біля санаторію є бугель завдовжки 300 м. У с. Велятин біля санаторію “Нарцис” є бугельний витяг 450 м, а в ур. Ігнатівське є бугель 580 м із перепадом 130 м. Траса – 800 м. Тут є витяг завдовжки 350 м, траса – 500 м із перепадом 40 м.

У м. Берегово, біля спортивної бази “Закарпаття”, є витяг 300 м із перепадом 50 м. На базі є басейн (50 м) з термальною мінеральною водою +52°C (лікування опорно-рухової, серцево-судинної, центральної й периферійної нервових систем, хвороб шкіри). Температура взимку +20°C.

**Івано-Франківська область.** Туркомплекс Буковель знаходиться в с. Поляниця на висоті 920 м за 30 км від м. Яремче і за 110 км від м. Івано-Франківськ. Інфраструктура Буковеля – найкраща з усіх українських гірськолижних курортів, працює 15 витягів: 11 чотиримісних витягів – 650–1 450 м, один тримісний – 1 100 м, один двомісний – 1 000 м, два бугелі – до 1 000 м. Також є мультиліфти для початківців. Для спусків є понад 80 трас, їхня сукупна довжина становить понад 50 км. Усі траси готуються спеціальною снігонапилювальною та сніготрамбувальною технікою й обладнані сніговими гарматами, утрамбовуються ратраками, на трасах є нічне освітлення [3].

Витяги розміщені на п’яти горах – Буковель (1 139 м), Чорна Клева (1 241 м), Довга (1 372 м), Бульчиньоха (1 455 м), Бабин Погар (1 180 м).

Гора Буковель. Витяг 1R, чотиримісний. Верхня станція (ст.) – г. Буковель (1 127 м), нижня – Ворота Буковеля (859 м). Довжина 740 м, перепад 268 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Траси освітлюються. Основні траси: 1С (для початківців, довжина – 1 587 м, перепад – 2 34 м), 1D (для досвідчених, довжина – 335 м, перепад – 80 м), 1А (для досвідчених, довжина – 1 356 м, перепад – 266 м), 1В (для спортсменів та експертів, довжина – 296 м, перепад – 95 м). Витяг 2R, чотиримісний. Верхня ст. – г. Буковель (1 127 м), нижня – ур. Щівки (900 м). Довжина траси – 1 067 м, перепад – 227 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Є фанпарк зі штучними перешкодами. Витяг 2, двокрісельний.

Верхня ст. – г. Буковель (1 115 м), нижня – ур. Щівки (900 м). Довжина траси – 1 000 м, перепад – 215 м (пр. зд. – 808 осіб на год). Є фанпарк зі штучними перешкодами. Основні траси: 2В (для початківців, довжина – 1 459 м, перепад – 225 м), 2А (для досвідчених, довжина – 760 м, перепад – 213 м).

Гора Чорна Клева. Витяг 5, чотиримісний. Верхня ст. – г. Чорна Клева (1 246 м), нижня – ур. Зарва (910 м). Довжина 1 548 м, перепад 336 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Основні траси: 5В (для початківців, довжина 1 446 м, перепад 131 м), 5G (для досвідчених, довжина 2 106 м, перепад 330 м), 5Н (для досвідчених, довжина 1 549 м, перепад 299 м), 5С (для досвідчених, довжина 332 м, перепад 90 м), 5D (для досвідчених, довжина 764 м, перепад 145 м), 5F (для спортсменів та експертів, довжина 494 м, перепад 180 м), 5P (для спортсменів та експертів, довжина 786 м, перепад 235 м).

Витяг 8, чотиримісний. Верхня ст. знаходиться на висоті 1 100 м, нижня – ур. Гниляк (925 м). Довжина 859 м, перепад 175 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Є фанпарк зі штучними перешкодами. Основні траси: 8А (для досвідчених, довжина 823 м, перепад 148 м), 8В (для досвідчених, довжина 757 м, перепад 161 м), 8С (для досвідчених, висота 735 м, перепад 150 м).

Гора Довга. Витяг 12, чотиримісний. Верхня ст. – г. Довга (1 372 м), нижня – пол. Буковина (1 190 м). Довжина 1 024 м, перепад 182 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Основні траси: 12А (для досвідчених – 1 456 м, перепад 218 м), 12В (для досвідчених – 758 м, перепад 166 м), 12С (для досвідчених – 339 м, перепад 113 м), 12D (для досвідчених – 440 м, перепад 93 м). Витяг, чотиримісний. Верхня станція – пол. Буковина (1 210 м), нижня – ур. Гниляк (925 м). Довжина 1 163 м, перепад 285 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Основні траси: 11D (для досвідчених – 1 593 м, перепад 272 м), 11А (для досвідчених – 1 316 м, перепад 262 м), 11Е (для досвідчених – 716 м, перепад 150 м), 11В (для спортсменів та експертів – 717 м, перепад 227 м), 11С (для спортсменів та експертів – 408 м, перепад 148 м). Витяг 16, чотиримісний. Верхня ст. – пол. Буковина (1 210 м), нижня знаходиться на висоті 950 м. Довжина 847 м, перепад 260 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Основні траси: 16А (для досвідчених – 1 708 м, перепад 244 м), 16В (для досвідчених – 839 м, перепад 218 м), 16Е (для досвідчених – 580 м, перепад 109 м), 16С (для спортсменів та експертів – 739 м, перепад 238 м), 16D (для спортсменів та експертів – 528 м, перепад 170 м).

Гора Бабин Погар. Витяг 15, чотиримісний. Верхня ст. – г. Бабин Погар (1 180 м), нижня – ур. Гниляк (925 м). Довжина 1 159 м, перепад 255 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Основні траси: 15А (для досвідчених – 1 208 м, перепад 257 м), 12В (для досвідчених – 331 м, перепад 115 м), 15С (для досвідчених – 815 м, перепад 158 м), 15D (для досвідчених – 1 173 м, перепад 230 м). Витяг 14, чотиримісний. Верхня ст. – г. Бабин Погар (1 180 м), нижня – р. Вільшанець (960 м). Довжина 1 947 м, перепад 220 м (пр. зд. – 1 400 осіб на год). Основна траса 14А (для початківців – 2 001 м, перепад 290 м).

Витяг 22, чотиримісний. Верхня ст. – г. Бабин Погар (1 180 м), нижня – р. Вільшанець (960 м). Довжина 652 м, перепад 220 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Основні траси: 22А (для досвідчених – 501 м, перепад 173 м), 22В (для досвідчених – 707 м, перепад 226 м). Основні траси: 22А (для досвідчених – 501 м, перепад 173 м), 22В (для досвідчених – 707 м, перепад 226 м) [7].

Гора Бульчиньоха. Витяг 13, чотиримісний. Верхня ст. – Бульчиньоха-центр (1 150 м), нижня – р. Вільшаниця (925 м). Довжина 1 181 м, перепад 225 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Основні траси: 13А (для досвідчених – 1 179 м, перепад 208 м), 13В (для досвідчених – 650 м, перепад 160 м), 13С (для досвідчених – 528 м, перепад 135 м), 13D (для досвідчених – 1 279 м, перепад 220 м). Витяг 3, тримісний. Верхня ст. – г. Бульчиньоха (1 150 м), нижня – Бульчиньоха-центр (1 000 м). Довжина 1 100 м,

перепад 150 м (пр. зд. – 1 800 осіб на год). Основна траса 3А (для початківців – 290 м, перепад 40 м). Витяг 7, бугельний. Верхня ст. – Бульчиноха-центр (1 012 м), нижня – ур. Щівки (900 м). Довжина 957 м, перепад 112 м (пр. зд. – 2 400 осіб на год). Основна траса 7А (довжина 997 м, перепад 119 м).

У Буковелі працюють пункти прокату спорядження (Salomon, Rossignol), камери схову, переодягальні пункти, санвузли, ski-сервісні центри (встановлення кріплень на лижі й сноуборди, заточування кантів на станку, шліфування та відновлення подошви лиж і сноубордів, гаряче наплавлення парафіну, ремонт спорядження). Магазини пропонують усе, що потрібно для активного туризму. Діє лижна школа. До послуг є кафе, бари, ресторани, колиби, дитячі майданчики, сауни, більярди, дискотека, автостоянки.

Біля нижньої ст. двомісного витягу є кваліфікована лижна школа. Для дітей споруджено великий дитячий майданчик площею 4 000 м<sup>2</sup> із мультиліфтом, лижною каруселлю.

На Буковелі діє оздоровчий центр для людей з проблемами опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту та сечовивідних шляхів. Широкі можливості на Буковелі й літом. Зокрема пропонуються різноманітні пішохідні маршрути – на г. Довга, на г. Довбушанка, на полонину Ведмежа зі сходженням на г. Хом'як, відвідинами водоспаду Гук. Є стенд для занять скелелазінням. Також є прокат велосемобілів, байдарок, батута, роликів, самокатів, велосипедів [12, с.26].

У селах Микуличин і Татарів є багато приватних готелів, закладів харчування й прокатних пунктів (проживання, харчування й прокат тут у кілька разів дешевше, аніж у Буковелі).

Село Яблуниця знаходиться на висоті 900 м за 90 км від Івано-Франківська на межі Івано-Франківської та Закарпатської областей. На г. Микулинка є тригачкові витяги – 200 м. Витяги розташовані: на г. Діл траси завдовжки 900 м із перепадом 280 м (пр. зд. – 450 осіб на год). На г. Микулинка є траса 960 м із перепадом 280 м. Витяг “імені Ю.Кизимовича” (пр. зд. – 600 осіб на год) підіймає до траси завдовжки 800 м із перепадом 250 м. Ще є одна траса, біля якої бугель завдовжки 450 м із перепадом 150 м. На г. Коза діє один бугельний витяг – 500 м із перепадом 120 м (пр. зд. – 550 осіб на год). У присілку Довгий Грунь, на перевалі, споруджений бугельний витяг біля садиби “У Павла”. Витяг 400 м, перепад 30 м (пр. зд. – 50 осіб на год). В ур. Зона, що біля турбази “Гірська”, є два 200 м гачкові витяги – витяг “Корівка” і біля турбази. У с. Яблуниця діє багато прокатів, які пропонують лижі, сноуборди та санки. Також є приватні садиби й готелі, кав'ярні й ресторани [13, с.58–64].

Смт Ворохта – курорт та центр підготовки спортсменів із зимових видів спорту: стрибків з трампліну, біатлону, лижних перегонів. Тут знаходиться найбільший в Україні комплекс трамплінів, який складається з трьох трамплінів та канатної крісельної дороги. Трампліни працюють цілорічно. У Ворохті є лижний стадіон, на який веде канатна крісельна дорога (1 960 м, перепад 270 м, пр. зд. – 400 осіб на год) [8, с.20–27]. На даний час цей витяг не працює у зв'язку з технічними несправностями. Стадіон містить траси для бігових лиж, біля нього є ділянки, на яких можна кататися на санках і лижах. На вершині працює бугель – 250 м, перепад 50 м (пр. зд. – 100 осіб на год). На г. Ребровач є два витяги – крісельний, довжина траси 200 м, перепад 75 м (пр. зд. – 400 осіб на год), траса для стрибків з трампліну та бугель – 500 м, перепад 200 м (пр. зд. – 250 осіб на год). Також у Ворохті відкрили сучасний бугельний підйомник довжиною 500 м, перепад 138,3 м, середній кут нахилу 16,3°, швидкість бугеля 3,17 м/с. Він розташований зліва при в'їзді біля трамплінів. Тут є прокат гірськолижного спорядження, бажаючі можуть покататися на снігоходах. Схил обладнаний сніговими гарматами, також є освітлення, що дає можливість кататися вночі. На схилі

працює ратрак, який трамбує сніг уранці й ввечері. Загалом у майбутньому у Ворохті планується відкрити близько 20 гірськолижних підйомників [9, с.56–59].

В ур. Багрівець (2 км від центру Яремче, за турбазою “Карпати”) є два бугелі. Один бугель 300 м із перепадом 70 м (пр. зд. – 100 осіб на год). Другий – 200 м із перепадом 30 м (пр. зд. – 50 осіб на год). Це місто сімейного курорту, тут зручно відпочивати з дітьми, оскільки можна взимку робити невеличкі екскурсії на водоспад, скелі Довбуша. Улітку можна відвідати пляжі на р. Прут, скелю Білий Камінь у Дорі або г. Маковицю в Ямні.

Косів знаходиться від Івано-Франківська на відстані 113 км. На г. Михалкова є два бугельні витяги. Перший – 1 000 м із перепадом 250 м (пр. зд. – 600 осіб на год). Ним можна дістатися до початку п’яти трас: дві траси швидкісного спуску (1 200 м), траса спеціального слалому (500 м), слалому-гіганту (1 000 метрів) та траса штучного покриву. Другий має довжину 250 м із перепадом 75 м. У с. Шешори (Косівський район) біля пансіонату “Карпатська веселка” витяг – 800 м, перепад – 150 м (пр. зд. – 500 осіб на год). Є три траси: завдовжки 1 500, 700 і 800 м. Можна кататися на лижах, сноубордах, санках. При базі функціонує відділення фристайлу дитячої юнацько-спортивної школи спортивного товариства “Колос”. Підготовка трас здійснюється ратраком та снігоходом “Буран” [8, с.20–27].

У с. Яворів є бугельний витяг – 250 м, перепад – 75 м (пр. зд. – 100 осіб на год). У с. Тюдів біля бази “Сокільське” діє бугельний витяг завдовжки 800 м, є три траси 200, 600 і 800 м та крісельний двомісний витяг, який піднімає на висоту 1 500 м. На трасах можна кататися на лижах, сноубордах, санках і снігоходах. Тюдів добре підійде для сімейного й індивідуального відпочинку. Літом можливий різноманітний активний туризм: сплав гірськими річками (рафтинг), катання на квадроциклах, політ на парашлані, пейнтбольні турніри. Можна порибалити на форель чи карпа у водоймах бази “Сокільське” та на р. Черемош.

У смт Верховина біля оздоровчого комплексу “Верховина” є витяг – 320 м (мультиліфт), перепад 72 м (пр. зд. – 100 осіб на год). Дві траси розміщуються на г. Пушкар, неподалік від центру селища. На відстані 6 км від Верховини знаходиться невеличкий гірськолижний курорт Ільці. На г. Запідки є бугельний витяг – 550 м, перепад 200 м (пр. зд. – 200 осіб на год).

У с. Вишків біля бази “Високий перевал” на г. Залома є бугельний витяг – 1 000 м з перепадом 300 м (пр. зд. – 300 осіб на год), на г. Черемшина є бугель – 350 м з перепадом 150 м (пр. зд. – 250 осіб на год).

**Львівська область.** Сміт Славське знаходиться на висоті 500–600 м у долині р. Опір та Славка і розташоване за 30 км від Сколе та 130 км від Львова. Тут є декілька трас міжнародного рівня.

г. Тросян – має довжина схилу 2 500 м, а г. “Політехнік” і Погар по 450 та 650 м відповідно; г. Грабовець – довжина схилу 850 м; г. Крокус – 1 050 м. Висота г. Тросян 1 235 м, гора віддалена на два кілометри від центру селища, до трас іде крісельна дорога завдовжки 2 750 м, перепад 550 м (пр. зд. – 400 осіб на год). Є 12 трас завдовжки від 1 500 до 2 000 м з перепадом 150–550 м. Траси розходяться в різні напрямки – східному, північному й західному, завдовжки 1 500–2 000 м. Два бугелі знаходяться на північному схилі, їхня довжина 1 100 м, перепад 320 м (пр. зд. – 250 осіб на год), і 1 300 м із перепадом 200 м (пр. зд. – 200 осіб на год). На західному схилі є три бугелі завдовжки 1 050 м із перепадом 210 м (пр. зд. – 210 осіб на год), 900 м із перепадом 220 м (пр. зд. – 250 осіб на год), 750 м із перепадом 130 м (пр. зд. – 250 осіб на год).

Гора Погар (857 м) знаходиться у Славську навпроти турбази “Перлина Карпат”. Є два бугельні витяги – 800 і 700 м. Траси – 800–900 м, завширшки 40–80 м, із пере-



падом 157 м при найвищій точці 660 м. Траси обладнані ратраком, сніговими гарматами та нічним освітленням.

Гора Менчіл знаходиться поблизу Славського, за схилом г. Кремень. Тут є декілька витягів: в ур. Варшава – 1 170 м, спуск може бути вдвічі довшим, а також бугель в Грабовці – 850 м. На г. Кремень або “Політех” знаходяться траси – 500–1000 м і завширшки 100–150 м із перепадом 150–200 м. Є два бугелі – “Політехнік” – 600 м із перепадом 175 м (пр. зд. – 230 осіб на год), і ФМУ завдовжки 1 000 м із перепадом 230 м (пр. зд. – 400 осіб на год). На г. Варшава є витяг тарілкового типу. Довжина бугельного витягу на г. Грабовець 900 м. Є декілька трас різної складності. Пансіонат “Славський” має бугельний витяг 650 м, перепад – 170 м (пр. зд. – 250 осіб на год). Славське пропонує різноманітні види послуг – прокат спорядження, спецодягу, понад 20 баз відпочинку та понад 200 готелів. На виїзді з міста у с. Волосянка є бугельний витяг завдовжки 700 м, з перепадом 210 м (пр. зд. – 250 осіб на год).

Спортивний комплекс “Тисовець” розташований у верхів’ї р. Тисовець (басейн р. Дністер) на висоті 750 м за 2 км від с. Орявчик, 32 км від Сколе та 142 км від Львова. Тут є 3 спуски: південний (шириною 15–50 м, довжиною 400–500 м, пологий схил із середнім кутом нахилу 10°); північний (шириною 30–60 м, довжиною 800 м, середнім кутом нахилу 12°), західний (шириною 30–40 м, довжиною 650 м, середнім кутом нахилу 14°). Крім того, у самому Тисовці діє траса для могулу довжиною 500 м. Там працює короткий витяг. Також бажаючі можуть скористатися трасою для бігу на лижах, стрибнути з 40, 70, 90-метрових трамплінів, покататися на схилах для санок. Поруч із базою є витяг завдовжки 500 м, на решту трас можна добратися позашляховиком або канатним витягом завдовжки 2 000 м із перепадом 450 м. Канатна дорога веде до трас, які поділяються на південну частину (ширина 20–50 м, довжина до 500 м, пологий спуск), північну частину (довжина 800 м, ширина до 60 м), західну частину (довжина 600 м, ширина до 60 м (15%)). Загалом є чотири траси для спуску (усі вкладаються ратраком), а також траса для бігових лиж. Є три бугельні витяги завдовжки 700, 800 і 1 000 м, перепад близько 250 м (пр. зд. – 200 осіб на год), чотири трампліни завдовжки 90, 120, 550 і 850 м, а також траса для фрістайлу [12, с.64].

Біля с. Орявчик споруджено комплекс “Звенів”, є бугельний витяг 900 м і мультиліфт 300 м. Комплекс “Орявчик” має 400-метровий бугельний витяг та 200-метровий мультиліфт. На відстані 2 км від с. Волосянка (6 км від Славська), біля г. Зворець (1 223 м), знаходиться комплекс “Захар Беркут”. Є двомісний витяг, нижня станція якого розміщується між Славським і Волосянкою. Двомісна канатна дорога йде на г. Високий Верх (1 240 м). Довжина дороги – 2 850 м (є дві проміжні станції на висотах 800 і 1 000 м), перепад – 550 м. Біля крісельного витягу є ще два бугельні витяги – 750 м, перепад – 170 м (пр. зд. – 500 осіб на год), довжина траси – 1 200 м, ширина траси – 50–100 м, і 700 м, перепад – 185 м (пр. зд. – 900 осіб на год) [6, с.31].

Село Орів розташоване 33 км від м. Сколе. Біля готелю “Карпатські полонини” є бугельний витяг завдовжки 380 м, а комплекс “Плай” знаходиться біля с. Плав’я. Є чотиримісний витяг Doppelmajr – 1 км із перепадом 270 м. Верхня ст. знаходиться на 1 060 м, нижня – на висоті 792 м.

Село Рибник розташоване за Східницьким перевалом, за 3 км від с. Східниця, яке відоме своїми водними джерелами “Нафтуса”. Біля с. Новий Кропивник на краю заповідника розміщується база “Рибник”. Тут є два бугельні витяги завдовжки 150 м і 180 м.

Борислав знаходиться за 11 км від м. Дрогобич поблизу курорту Східниця. Тут споруджено два бугельних витяги (один у районі Мражниці, другий – на Понерлі), довжина спуску 350–500 м. У с. Розлуч споруджено бугельний витяг 600 м, також є

каток. Ще один витяг завдовжки 300 м належить дитячо-юнацькій спортивній школі “Бескид”.

**Чернівецька область.** У с. Мигово є комплекс “Мигово”, який знаходиться на 740 м. На території є бугель – 1 100 м (пр. зд. – 1 200 осіб на год). Ним можна дістатися до початку двох трас. Перша траса – 1 100 м, завширшки 50 м, а друга – 1 240 м із перепадом 250 м, завширшки 45 м. Неподалік знаходиться ще один бугель – 600 м, а також два мультіліфти по 150 м. Вони везуть до 200-метрової траси, завширшки 45 м. Біля мультіліфтів є лижна школа. Загальна довжина трас – понад 3 000 м. Є можливість кататися на лижах, сноубордах, сноутюбах [5, с.34].

Туристичний комплекс “Німчич” розміщується на перевалі Німчич (586 м), на межі Путильського й Винницького районів. На території розміщені два бугелі, 400 і 800 м завдовжки, і мультіліфт для дітей завдовжки 150 м. Працює прокат спорядження, сноубордів, саней, снігоходів. На трасах працює ратрак, є нічне освітлення. Є можливість політати на параплані.

Гірськолижний комплекс на г. Цецино знаходиться 6 км від Чернівців. Довжина витягу – 285 м, траси завдовжки 400–700 м. Є прокат лиж, сноубордів, санок. Встановлено штучне освітлення, снігові пушки, а в с. Горбово є бугельний витяг – 300 м. Дві траси завдовжки по 350 м, похилі й широкі (до 150 м), працюють 14 снігових гармат, є штучне освітлення. Можна кататися на лижах та сноутюбах [11, с.147].

#### **Висновок.**

На основі зробленого теоретичного аналізу наукових джерел та польових спостережень можна сказати, що інфраструктура гірськолижних курортів в Карпатському регіоні сьогодні дуже стрімко розвивається, а її ресурси майже повністю задовольняють європейські вимоги, що, у свою чергу, приваблює велику кількість як вітчизняних, так й іноземних туристів різних вікових груп. Також для перспективи розвитку цього виду активного туризму розглядаються нові території досліджуваного регіону.

1. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристичні ресурси України : методологія та методика аналізу, термінологія районування : монографія / О. О. Бейдик. – К. : Київський університет, 2001. – 395 с.
2. Генсірчук С. Л. Ліси українських Карпат та їх використання / С. Л. Генсірчук. – К. : [б. в.], 1964.
3. Геренчук К. І. Природа Івано Франківської області / К. І. Геренчук. – Львів : Вища школа, 1978. – 250 с.
4. Дутка Т. Тут починають і закінчують лижний сезон / Т. Дутка // Карпати. Туризм. Відпочинок. – Івано-Франківськ, 2007. – № 1. – С. 19–22.
5. Заник В. У пошуках альтернативи / В. Заник // Карпати. Туризм. Відпочинок. – Івано-Франківськ, 2006. – № 6. – С. 31–34.
6. “Захар Беркут” запрошує // Карпати. Туризм. Відпочинок. – Івано-Франківськ, 2007. – № 2. – С. 31.
7. Кушніренко Н. Зима на Буковелі / Н. Кушніренко // Карпати. Туризм. Відпочинок. – Івано-Франківськ, 2006. – № 6. – С. 35.
8. Мицкан В. Історія розвитку спортивного туризму в Україні / В. Мицкан, Л. Жирак // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 11. – С. 20–27.
9. Рут Є. Карпатський Євросерегійон – центр рекреаційного туризму та інтеграції молоді / Є. Рут, Б. Мицкан // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. 1. – Вип. 7. – С. 56–59.
10. Рутинський М. Й. Географія туризму : навч.-метод. посіб. / М. Й. Рутинський. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 160 с.
11. Сокол В. А. Спортивний туризм на сучасному етапі / Соколов В. А., Штангей Ю. В., Петрова І. В. // Матеріали Міжнар. наук. конф. “Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості” (10–11.10.2001 р.). – К., 2002. – 560 с.
12. Федорів О. Я. Гірськолижний туризм в Україні : путівник / О. Я. Федорів. – Х. : Біблекс, 2009. – 216 с. : іл.
13. Шепетюк С. Аналіз природних ресурсів Гуцульщини з метою використання в туризмі / С. Шепетюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2009. – Вип. 10. – С. 58–64.
14. Режим доступу : [www.prokarpaty.info](http://www.prokarpaty.info).

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.

**КІНЕМАТИЧНІ ПОКАЗНИКИ РОЗБІГУ В ЖІНОК  
ПІД ЧАС СТИБКА У ВИСОТУ**

У статті проведено аналіз кінематичних параметрів розбігу кращих стрибунів України у висоту в змагальних умовах. Розглядалися такі показники: час опори ( $T_{on}$ ), польоту ( $T_{пол}$ ) та кроків протягом бігу по розбігу ( $T_1-T_{ост}$ ). Використовуючи вищезазначені показники розраховувались: темп, середня темпова інтенсивність ( $T_i$ ), контрастність зростання темпу ( $K_m$ ), темпова мобілізація ( $M_m$ ) розбігу на останніх 3-х бігових кроках та коефіцієнт бігової активності ( $A$ ) за Ойфебахом. Роблячи аналіз кінематичних показників спортсменок при виконанні розбігу, давалась оцінка його ефективності, визначались позитивні й негативні моменти в процесі виконання вправи.

**Ключові слова:** кінематичні показники, темпова мобілізація, бігова активність, контрастність зростання темпу, темп, розбіг.

В статье представлен анализ кинематических параметров разбега лучших прыгуней Украины в высоту в соревновательных условиях. Рассматривались следующие показатели: время опоры ( $T_{on}$ ), полета ( $T_{пол}$ ) и шагов на протяжении бега по разбегу ( $T_1-T_{ост}$ ). Используя вышеназванные показатели рассчитывались: темп, средняя темповая интенсивность ( $T_i$ ), контрастность роста темпа ( $K_m$ ), темповая мобилизация ( $M_m$ ) разбега на последних 3-х беговых шагах и коэффициент беговой активности ( $A$ ) по Ойфебаху. Делая анализ кинематических показателей спортсменок, при выполнении разбега, была дана оценка его эффективности, определялись положительные и отрицательные моменты в процессе выполнения упражнения.

**Ключевые слова:** кинематические показатели, темповая мобилизация, беговая активность, контрастность наращивания темпа, темп, разбег.

This article analyzed the kinematic parameters of running approach for the best jumpers of Ukraine in competitive conditions. Considered the following parameters: time support ( $T_{sup}$ ), flight ( $T_f$ ) and steps during the running approach ( $T_1-T_{lost}$ ). Using the above-mentioned parameters I calculated: rate, rate average intensity ( $T_i$ ), the growth rate contrast ( $C_r$ ), rate mobilization ( $M_r$ ) of running approach in the final three running steps and coefficient of the running activity ( $A$ ) by Oufebah. Making the athletes kinematic parameters analysis during running approach, was given an evaluation of its effectiveness, identified the positive and negative aspects in the implementation exercise.

**Key words:** kinematic parameters, rate mobilization, running activity, the growth rate contrast, rate, running approach.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Сучасний рівень світових спортивних результатів у жінок у стрибках у висоту коливається в межах 2,05–2,01 (п'ятірка кращих). Українські досягнення дещо скромніші (195 см – 189 см), і лише Віта Стюпіна ввійшла в число 15-ти кращих спортсменок світу за 2010 рік з результатом 195 см у цьому виді легкої атлетики [7].

Щоб подолати відставання й вийти на передові позиції в світі в цьому виді легкої атлетики, потрібний глибокий науковий аналіз техніки виконання цієї вправи й особливо однієї з головних її частин – розбігу [1].

Темпо-ритмова структура розбігу з його просторово-часовими й динамічними характеристиками є однією з основних сторін технічної підготовки спортсменок [4; 5].

Дослідження цих характеристик, особливо в змагальних умовах, у спортсменок високого класу ще недостатньо вивчено.

А тому аналіз окремих показників темпо-ритмової структури розбігу в змагальних умовах дає можливість оцінювати й контролювати рівень майстерності стрибунів у висоту [3; 6].

**Мета** роботи – встановити темпо-ритмові показники розбігу в жінок під час виконання стрибка у висоту в змагальних умовах.

**Методи дослідження.** Педагогічне дослідження проведене у травні 2010 року під час чемпіонату України з легкої атлетики в м. Ялта. Зйомка проводилась відеокамерою “Panasonic”. Отриманий матеріал обробляли за допомогою пакету програм: “Dartfish”, Microsoft office 2007, Motion Studio.

Проаналізовано техніку виконання шістнадцяти стрибків у висоту чотирьох спортсменок на різних висотах. Вибрані вдалі спроби на висотах 180 см, 183 см, 186 см і 189 см (табл. 1–4). За допомогою статистичної обробки отриманих даних визначали темп кроків розбігу ( $T_1, T_2, T_3, T_4, T_5, T_6, T_7, T_{ост.}$ ), контрастність зростання темпу ( $K_T$ ), середньо-темпову активність ( $T_i$ ), темпову мобілізацію ( $M_T$ ) та бігову активність ( $A$ ). Коливання результатів показників чотирьох стрибків кожної спортсменки оцінювались за величинами коефіцієнта варіації ( $V\%$ ).

**Результати досліджень.** Аналіз стрибків спортсменок показує, що ступінь варіації розглянутих параметрів в окремих спортсменок незначний. У розглянутих спробах у спортсменки 1 простежується незначне зменшення часу опори (від 0,13 с до 0,12 с) і часу польоту (від 0,16 с до 0,1 с). Темпова активність коливається в межах (2,22 к/с – 4,54 к/с), що свідчить про раціональну темпо-ритмову структуру розбігу (табл. 1).

Низька варіативність характерна для темпових показників ( $7,57\% T_8 - 2,8\% T_{ост.}$ ). Середня темпова активність становить ( $T_i$ ) – 2,89 к/с, варіативність ( $V$ ) – 5,0% та контрастність зростання темпу ( $K_T$ ) – 0,88 к/с.

Таблиця 1

**Темпові показники розбігу ( $T_8 - T_{ост.}$ ) середньо-темпової активності ( $T_i$ ), контрастності зростання темпу ( $K_T$ ) і темпової мобілізації ( $M_T$ ) спортсменки 1**

Спортсменка 1															
		T8	T7	T6	T5	T4	T3	T2	T0	K <sub>T</sub>		T <sub>i</sub>		M <sub>T</sub>	
		1	2	3	4	5	6	7	8	T0-T4	T0-T8	T0-T4	T0-T8	T0-T4	T0-T8
	180	3,44	2,27	2,17	2,38	2,63	3,12	3,33	4,54	1,91	1,09	3,40	2,98	6,52	3,27
	183	3,70	2,22	2,08	2,32	2,63	3,12	3,33	4,34	1,71	0,64	3,35	2,97	5,76	1,91
	186	3,57	2,27	2,17	2,38	2,56	3,44	3,12	4,54	1,98	0,97	3,42	3,01	6,77	2,93
	189	3,70	2,27	2,08	2,38	2,5	3,33	3,33	4,54	2,04	0,84	3,42	2,61	7,01	2,19
$\Sigma$	738	14,42	9,04	8,51	9,46	10,32	13,03	13,12	17,98	7,65	3,55	13,61	11,58	26,07	10,32
<b>X<sub>сеп</sub></b>	184,5	3,60	2,26	2,12	2,36	2,58	3,25	3,28	4,49	1,91	0,88	3,40	2,89	6,51	2,58
$\Delta$	3,87	0,27	0,07	0,05	0,03	0,07	0,27	0,10	0,12	0,14	0,19	0,03	0,18	0,54	0,65
<b>v%</b>	2,09	7,57	3,52	2,44	1,29	2,77	8,52	3,12	2,8	7,5	21,5	0,97	6,54	8,31	25,49

В інших спортсменок також простежується зменшення часу опори (спортсменка 2 – від 0,18 с до 0,12 с, спортсменка 3 – від 0,12 с до 0,1 с, спортсменка 4 – від 0,36 с до 0,1 с).

Зазначимо, що незначне зменшення часу опори в спортсменки 4 (від 0,12 с до 0,1 с) говорить про недосконалу темпо-ритмову структуру стрибка.

Темпова активність в окремих стрибках коливається від 2,27 к/с до 5,26 к/с – стрибунка 2, від 3,7 к/с до 5,55 к/с – стрибунка 3 і від 1,61 к/с до 5,88 к/с – стрибунка 4 (табл. 2, 3, 4).

Таблиця 2

Темпові показники розбігу ( $T_8 - T_{\text{ост.}}$ ) середньо-темпової активності ( $T_i$ ), контрастності зростання темпу ( $K_T$ ) і темпової мобілізації ( $M_T$ ) спортсменки 2

Спортсменка 2															
		T8	T7	T6	T5	T4	T3	T2	T0	K <sub>T</sub>		T <sub>i</sub>		M <sub>T</sub>	
		1	2	3	4	5	6	7	8	T0-T4	T0-T8	T0-T4	T0-T8	T0-T4	T0-T8
	180	2,32	2,56	2,56	2,63	2,56	2,94	3,03	5	2,43	2,67	3,38	2,95	8,24	7,89
	183	2,27	2,63	2,43	2,7	2,5	3,03	3,03	5,26	2,76	2,99	3,45	2,98	9,54	8,92
	186	2,43	2,63	2,63	2,63	2,5	2,94	3,03	5	2,5	2,56	3,36	2,97	8,41	7,62
	189	2,38	2,38	2,43	2,7	2,70	3,03	3,44	4,76	2,05	2,38	3,48	2,98	7,17	7,09
$\Sigma$	738	9,41	10,20	10,07	10,66	10,26	11,94	12,53	20,02	9,75	10,60	13,69	11,89	33,38	31,53
<b>X<sub>сер</sub></b>	184,5	2,35	2,55	2,51	2,66	2,56	2,98	3,13	5	2,43	2,65	3,42	2,97	8,34	7,88
$\Delta$	6,13	0,06	0,11	0,09	0,04	0,93	0,06	0,36	0,20	0,29	0,25	0,04	0,01	0,97	0,76
<b>v%</b>	2,69	2,96	4,62	3,96	1,53	3,66	2,14	11,6	4,08	12,07	9,67	1,36	0,58	11,6	9,75

Таблиця 3

Темпові показники розбігу ( $T_8 - T_{\text{ост.}}$ ) середньо-темпової активності ( $T_i$ ), контрастності зростання темпу ( $K_T$ ) і темпової мобілізації ( $M_T$ ) спортсменки 3

Спортсменка 3															
		T8	T7	T6	T5	T4	T3	T2	T0	K <sub>T</sub>		T <sub>i</sub>		M <sub>T</sub>	
		1	2	3	4	5	6	7	8	T0-T4	T0-T8	T0-T4	T0-T8	T0-T4	T0-T8
	180	3,70	4	2,63	3,03	3,57	4,16	3,84	5,26	1,69	1,55	4,21	3,77	7,12	5,88
	183	4	4,54	2,5	3,22	3,57	3,84	3,84	5	1,42	1	4,06	3,81	5,80	3,81
	186	3,70	4,34	2,70	3,22	3,12	4,54	3,70	5,55	2,43	1,85	4,23	3,86	10,28	7,15
	189	4	4,34	2,63	3,12	3,44	4,16	3,84	5,55	2,10	1,55	4,25	3,89	8,96	6,05
$\Sigma$	738	15,40	17,24	10,46	12,60	13,71	16,72	15,24	21,37	7,65	5,96	16,76	15,34	32,18	22,91
<b>X<sub>сер</sub></b>	184,5	3,85	4,31	2,61	3,15	3,42	4,18	3,81	5,34	1,91	1,49	4,19	3,83	8,04	5,72
$\Delta$	3,87	0,17	0,22	0,08	0,09	0,21	0,28	0,07	0,26	0,44	0,35	0,08	0,05	1,97	1,37
<b>v%</b>	2,09	4,49	5,2	3,2	2,88	6,14	6,85	1,84	4,95	23,3	23,7	2,06	1,38	24,5	24,07

Середня темпова активність ( $T_{i(\text{сер})}$ ) стрибунки 2 – 2,97 к/с, стрибунки 3 – 3,83 к/с і стрибунки 4 – 3,0 к/с, а середня контрастність зростання темпу ( $K_{(T_1-T_{\text{ост.})\text{сер}}$ ) стрибунки 2 – 2,65 к/с, стрибунки 3 – 1,49 к/с і стрибунки 4 – 3,4 к/с (табл. 2, 3, 4).

Висока темпова активність на першому кроці розбігу – від 2,89 к/с до 3,83 к/с – характерна для всіх наших спортсменок, які виконують розбіг з підбігу. Коефіцієнт варіації цього показника на першому кроці знаходиться на низькому рівні й не перевищує 7,57%. Приблизно такий самий показник коефіцієнта варіації середньої темпової активності наших спортсменок, який не перевищує 6,54%.

На останніх трьох кроках розбігу простежується деяка стабільність опорних фаз в окремих спортсменок на різних висотах (стрибунка 1 – 180 см –  $0,11 \pm 0,006$  с, 189 см –  $0,11 \pm 0,006$  с, стрибунка 2 – 180 см –  $0,12 \pm 0,006$  с, 189 см – 0,12 с, стрибунка 3 – 180 см –  $0,09 \pm 0,003$  с, 189 см – 0,1 с, стрибунка 4 – 180 см – 0,13 с, 189 см –  $0,11 \pm 0,006$  с).

Таблиця 4

Темпові показники розбігу ( $T_8 - T_{\text{ост.}}$ ) середньо-темпової активності ( $T_i$ ), контрастності зростання темпу ( $K_T$ ) і темпової мобілізації ( $M_T$ ) спортсменки 4

Спортсменка 4															
		$T_8$	$T_7$	$T_6$	$T_5$	$T_4$	$T_3$	$T_2$	$T_0$	$K_T$		$T_i$		$M_T$	
		1	2	3	4	5	6	7	8	$T_0 - T_4$	$T_0 - T_8$	$T_0 - T_4$	$T_0 - T_8$	$T_0 - T_4$	$T_0 - T_8$
	180	1,61	2,38	2,08	2,5	3,44	3,33	3,33	5,55	2,10	3,94	3,91	3,03	8,25	11,95
	183	1,81	2,5	2,22	2,38	3,33	3,22	3,22	4	0,66	2,18	3,44	2,83	2,29	6,19
	186	1,63	2,43	1,96	2,77	3,33	3,33	3,44	5,88	2,54	4,24	3,99	3,10	10,19	13,16
	189	1,92	2,38	2,08	2,43	3,44	3,44	3,33	5,26	1,81	3,34	3,87	3,03	7,02	10,15
$\Sigma$	738	6,99	9,70	8,34	10,09	13,56	13,34	13,34	20,70	7,13	13,70	15,23	12,01	27,77	41,45
$X_{\text{сер}}$	184,5	1,74	2,42	2,08	2,52	3,39	3,33	3,33	5,17	1,78	3,42	3,80	3,00	6,94	10,36
$\Delta$	3,87	0,14	0,05	0,10	0,15	0,06	0,08	0,08	0,81	0,80	0,91	0,24	0,11	3,36	3,04
$v\%$	2,09	8,5	2,34	5,11	6,24	1,91	2,69	2,69	15,7	45	26,6	6,4	3,88	48,4	29,38

Часові показники фази польоту останніх трьох кроків розбігу прогресивно скорочується (стрибунка 1 – 180 см – від 0,2 с до 0,1 с, 189 см – від 0,19 с до 0,1 с, стрибунка 2 – 180 см – від 0,21 с до 0,08 с, 189 см – від 0,22 с до 0,08 с, стрибунка 3 – 180 см – від 0,15 с до 0,1 с, 189 см – від 0,11 с до 0,1 с, стрибунка 4 – 180 см – від 0,15 с до 0,07 с, 189 см – від 0,15 с до 0,09 с), що говорить про зростання темпової активності на цьому відрізку розбігу.

Лише в спортсменки № 3 цей показник майже не змінюється, тобто темпова активність не підвищується і це є недоліком у техніці виконання цієї частини розбігу.

Середній коефіцієнт бігової активності ( $A_{\text{сер}} = T_{\text{пол}}/T_{\text{оп}}$ ), який характеризує динаміку наростання швидкості впродовж усього розбігу, також носить позитивний характер.

Стрибунка 1 – 189 см – 1,83

Стрибунка 2 – 189 см – 1,47

Стрибунка 3 – 189 см – 1,60

Стрибунка 4 – 189 см – 1,37

#### Висновок.

Середні значення показників темпу розбігу на останніх трьох бігових кроках і темпова інтенсивність провідних стрибунк у висоту мають низьку варіативність і знаходяться в межах  $5,05 \pm 0,23$  к/с,  $4,81 \pm 0,31$  к/с,  $6,88 \pm 0,61$  к/с,  $2,69 \pm 0,33$  к/с. Ці характеристики можна рекомендувати в якості показників технічної майстерності провідних спортсменок-стрибунк у висоту.

У цілому, середні показники коефіцієнтів бігової активності  $T_{\text{пол}}/T_{\text{оп}}$  (відн. одиниці) спортсменок протягом розбігу коливаються від 1,37 до 1,83 і характеризують позитивну динаміку зростання швидкості.

Значне підвищення темпу на першому кроці розбігу – від 1,6 к/с до 4,0 к/с – говорить про використання всіма спортсменками початку виконання вправи з підбігу, причому, на мою думку, значне підвищення темпу (3,6–4,0 к/с) призводить до порушення темпо-ритмової структури розбігу і, як наслідок, невдалого виконання вправи.

1. Майструк А. Техническое мастерство в прыжках в высоту способом “фосбери-флор” : метод. реком. / Анатолий Майструк. – Минск, 1986. – 38 с.

2. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособ. для вузов / Л. В. Денисова, Н. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
3. Конестяпин В. Г. Соотношение основных компонентов подготовленности в прыжках у высоту у женщин : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки” / В. Г. Конестяпин. – М., 1985. – 20 с.
4. Кузнецов В. В. Модельные характеристики легкоатлетов / В. В. Кузнецов, В. В. Петровский, Б. Н. Шустин. – К. : Здоров’я, 1979. – 88 с.
5. Шур М. Прыжок в высоту : учеб.-метод. изд. / Михаил Шур. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 144 с.
6. Стрижак А. П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки” / А. П. Стрижак. – М., 1992. – 32 с.
7. Електронні бібліотеки: інтернет стор. міжн. федер. л. атл. – Режим доступу : <http://www.iaaf.org/statistics>.

*Рецензент:* канд. психол. наук, доц. Фотуйма О. Я.

**УДК 796/700: 327. 3**

**Ірина Пожар**

**ББК 75. 4 (2) 739**

### **ДІЯЛЬНІСТЬ МІЖНАРОДНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ**

*У статті розкриваються особливості діяльності та обґрунтовується необхідність міжнародних організацій, які приймають участь у розвитку руху “Спорт для всіх”.*

**Ключові слова:** рух, спорт, “Спорт для всіх”, міжнародна організація.

*В статье раскрываются особенности деятельности и обосновывается необходимость международных организаций, которые принимают участие в развитии движения “Спорт для всех”.*

**Ключевые слова:** движения, спорт, “Спорт для всех”, международная организация.

*In the article opens up to the feature of activity and the necessity of international organizations which take part in development of motion “Sport for all” is grounded.*

**Key words:** motion, sport, “Sport for all”, international organization.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Дослідження діяльності міжнародних організацій, які розвивають рух “Спорт для всіх”, висвітлено в працях як вітчизняних, так і зарубіжних вчених [2; 3; 5; 6; 7; 10; 11].

Автори стверджують, що у світі понад 60% дорослого населення не займаються руховою активністю в обсязі, що міг би принести користь для здоров’я. Усе це можна пов’язати з цілою групою причин недооцінювання значення рухової активності в питаннях профілактики захворювань, зміцнення, збереження й передачі здоров’я наступним поколінням.

Дефіцит рухової активності населення, як відмічають ряд учених, наносить непоправної шкоди економіці країн. У Європі такі збитки становлять 150–300 євро на кожну людину в рік [6; 22; 25].

Велике значення в розв’язанні цієї проблеми має “Спорт для всіх”, де основною метою є залучення людей до збільшення рівня раціонально організованої рухової активності в різні періоди життя. Відповідно основними завданнями в досягненні зазначеної мети є формування стійкої потреби людини до рухової активності впродовж усього життя та створення можливостей для підтримки й задоволення цієї біосоціальної потреби.

Значний внесок у розв’язання цієї проблеми здійснюють міжнародні організації. Найбільш активними серед них вважаються такі: ЮНЕСКО – спеціалізована установа Організації Об’єднаних Націй, Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ), Рада Європи, Європейський союз (ЄС), Міжнародний олімпійський комітет (МОК) та Міжнародна асоціація спорту для всіх (TAFISA – Trim and fitness International Sport for all Association). Напрями діяльності міжнародних організацій зумовлюють актуальність нашого дослідження [7; 12].

**Мета** роботи – розкрити зміст діяльності міжнародних організацій, які розвивають “Спорт для всіх”.

**Методи дослідження.** У процесі наукового дослідження були проаналізовані й систематизовані дані сучасних наукових джерел, присвячених вивченню діяльності міжнародних організацій, які сприяють розвитку “Спорту для всіх”.

Таблиця 1

**Міжнародні організації, які здійснюють спортивно-оздоровчу діяльність**

Українська назва організації	Прийняте скорочення
1. Міжурядові організації з фізичного виховання і спорту	
Міжурядовий комітет спорту і фізичного виховання при ЮНЕСКО	CIGEPS
Міжнародна федерація фізичного виховання	FIEP
Міжнародна рада спортивних наук і фізичного виховання. Комітет “Спорт і дозвілля”	ICSSPE
Міжнародна асоціація фізичного виховання дівчат і жінок	IAPESGW
Міжнародна федерація університетського спорту	FISU
Європейська конференція міністрів, відповідальних за розвиток спорту	ESMS
Комітет розвитку спорту Ради Європи	CDDS (CE)
2. Міжнародні спортивні організації	
Міжнародний олімпійський комітет. Комісія “Спорт для всіх”	IOC
Міжнародна асамблея національних спортивних організацій	IANOS
3. Спеціалізовані міжнародні спортивно-оздоровчі організації	
Міжнародна федерація “Спорт для всіх”	FISpT
Європейський союз “Спорт для всіх”	UESpT
Всесвітня асоціація дозвілля і рекреації	WLRA
Міжнародна рада здоров’я, фізичного виховання, рекреації і спортивних танців	ICHPER-SD
Міжнародна асоціація фітнесу і подорожей	TAFISA
Міжнародна асоціація оздоровчих, тенісних і спортивних клубів	IHRSA
Міжнародний робітничий спортивний комітет	CSIT
Європейська конфедерація “Спорт і здоров’я”	CESS
Європейська спортивна конференція	ESC
Міжнародне дослідницьке товариство з аеробіки	AIPS
Міжнародна рада з досліджень фізичної підготовленості	ICPFR
Міжнародна католицька федерація фізичного виховання і спорту	FICEPS
Європейська академія “Спорт для всіх”	EASA
Міжнародний координаційний комітет організацій “Спорт для всіх”	ICCSAO

**Результати дослідження.** Сьогодні функціонують більше 20 міжнародних організацій, які ставлять за мету розвиток спортивно-оздоровчої діяльності. Умовно їх поділяють на три групи [7; 13]:



1. Міжнародні організації з фізичного виховання і спорту, які утворені при провідних міжурядових установах, наприклад: Міжурядовий комітет спорту і фізичного виховання при ЮНЕСКО (спеціалізованій установі Організації Об'єднаних Націй (ООН) з питань освіти, науки і культури); Комітет розвитку спорту Ради Європи, Європейська конференція міністрів, відповідальних за розвиток спорту та ін.

2. Міжнародні спортивні організації (наприклад – МОК), які розвивають спорт вищих досягнень й одночасно сприяють розвитку масового спорту.

3. Спеціалізовані міжнародні спортивно-оздоровчі організації.

Із метою розповсюдження у світі ідей ЮНЕСКО та популяризації фізичного виховання й спорту в справах формування здорового підростаючого покоління присуджуються звання “Чемпіон ЮНЕСКО зі спорту”. Серед видатних спортсменів, удостоєних цього звання, троє українців – Сергій Бубка, Володимир та Віталій Клички [1; 4].

ЮНЕСКО в “Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту” визначено, що “Спорт для всіх” включає фізичне виховання й заняття спортом молоді, осіб із фізичними й розумовими вадами, літніх людей, а також зростаючого числа біженців у всьому світі [9; 13].

До інших напрямів діяльності ЮНЕСКО слід віднести: обмін інформацією в області “Спорту для всіх” на міжнародному рівні; встановлення контактів між спонсорами й тими, кому потрібна спонсорська допомога; надання грантів і стипендій, об'єднання для різних проектів у рамках “Спорту для всіх” у країнах, що розвиваються; популяризація “Спорту для всіх” серед урядів країн для сприяння реалізації рекомендацій Хартії фізичного виховання і спорту. Згідно з Європейською хартією, оздоровчі програми, які поширюються в країнах – членах міжнародного руху, повинні враховувати їх особливості: політико-адміністративні, культурні, соціальні, економічні та ін [16; 17]. Саме тому кожна країна має свої програми. Вони можуть бути подібними або значно відрізнятися одна від одної.

Одночасно єдиними є вимоги до формування програм: різноманітність, варіативність, можливість вибору оздоровчих занять; поступові, індивідуальні навантаження в межах можливостей тих, які займаються; підтримка й заохочення населення з боку державних та самодіяльних структур, підвищення мотивації до занять; просвітницька основа формування правильного розуміння принципів збереження здоров'я; оцінка, перевірка фізичного стану, рівня фізичної підготовленості та реакції на фізичне навантаження; наявність кваліфікованих, спеціально підготовлених фахівців [16; 18].

В аналітичних матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я відзначається такий факт, що в Європі спосіб життя кожної п'ятої людини характеризується ще незначним рівнем або повною відсутністю необхідної рухової активності. Ця проблема найбільш актуальна для країн східної частини континенту і, перш за все, України [19; 20; 21].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) закликає своїх членів щорічно відзначати день “Рух заради здоров'я” з метою сприяння рухової активності населення як необхідного компонента здоров'я та благополуччя. Такий день запропоновано проводити 10 травня кожного року [9]. Особливе місце серед заходів відводиться залученню широких верств населення до “Спорту для всіх”.

Рада Європи – Міжнародна організація, створена 1949 р. з метою пропаганди принципів парламентської демократії й прав людини, сприяння співпраці, а також суспільному й економічному розвитку в Європі [8; 14]. Україна – член Ради Європи з 1995 р. Учасницями Ради Європи є 46 держав. Рада Європи – це уособлення спільного зобов'язання близько 800 млн європейців захищати права людини, демократію та верховенство права.

Радою Європи у 1966 р. ініційовано довгострокову спортивну програму масового руху “Спорт для всіх”. Головною метою цієї програми визначено створення рівних умов чоловікам і жінкам, представникам усіх вікових груп для підтримання фізичного й психічного рівня розвитку, необхідного для життя, а також захист людства від виродження [10; 24].

Європейський союз (ЄС) – це союз держав-членів Європейського співробітництва, створений згідно з так званим “Маастрихтським Трактатом”, підписаним у лютому 1992 р. і діючим із листопада 1993 р. Мета ЄС – спільна зовнішня економічна політика, спільний ринок послуг, матеріальних благ, капіталу й праці, монетарний і політичний союз [21; 23].

Співробітництво у сфері спорту в ЄС організовується відділом спорту Генерального директорату з питань освіти й культури Європейської комісії. У середині 1990-х років на континенті виник ряд суттєвих нормативно-правових проблем у сфері професійного спорту, передусім у футболі. У зв’язку з цим та через ряд інших питань, в Амстердамському договорі 1997 р. уперше піднято на високий рівень проблеми спорту Європейського співробітництва [18].

Уперше в ЄС у 1999 р. було підготовлено всеохоплюючий Гельсінський звіт про спорт, на основі якого через рік у Ніцці (Франція) прийнято Декларацію про специфічні характеристики спорту і його соціальну функцію в Європі, які необхідно враховувати у визначенні загального курсу. У цій декларації у розділі “Аматорський спорт і спорт для всіх” зазначається, що заняття спортом повинні бути доступні для кожної людини з належним урахуванням її побажань і здібностей шляхом використання широкого кола організаційних й індивідуальних можливостей для занять змагальної спрямованості та спортом як засобом проведення дозвілля [18; 19; 20].

У Білій книзі про спорт зазначається, що станом на 2004 р. 60% громадян країн ЄС залучено до рухової активності. Тут функціонує понад 700 тис. спортивних клубів, об’єднаних у різноманітні асоціації та федерації. Особливо підкреслюється значення “Спорту для всіх” як важливого чинника зміцнення здоров’я населення. Указується на можливості спорту в підвищенні якості освіти дітей та молоді. Розкриваються особливості волонтерського руху в спорті [7; 15].

#### **Висновки.**

1. На даний період таке соціальне явище, як “Спорт для всіх”, знаходиться на стадії активного розвитку, особливо в країнах східної частини Європи. У науково-методичній літературі наявна необхідна кількість інформації щодо роботи міжнародних організацій, у якій зазначено, що основними завданнями в їх роботі є збільшення рухової активності громадян.
2. У світовому контексті міжурядові організації міжнародного та європейського рівнів відіграють провідну роль у питаннях формування базових принципів, визначення пріоритетних напрямів політики у сфері спорту для всіх. Вони здійснюють постійний моніторинг ситуації та дають рекомендації урядам і громадським організаціям до забезпечення доступності занять спортом для різних груп населення.

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров’я, 2005. – 48 с.
2. Булатова М. М. Европейский опыт : уроки и ориентиры / М. М. Булатова // Теория и методика физ. воспитания и спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
3. Волков Л. В. Спорт для всех : концепция спортивного стиля жизни детей и молодежи Украины / Л. В. Волков // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 24–25 червня 2004 р.). – Тернопіль, 2004. – С. 184–188.

4. Войнар Ю. Состояние “Спорта для всех” во Франции, тенденции развития / Ю. Войнар // Четвертый Міжнар. наук. конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації” : тези доп. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – С. 468.
5. Гостев Р. Г. “Спорт для всех” и спорт высших достижений / Р. Г. Гостев // Четвертый Міжнар. наук. конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації” : тези доп. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – С. 472.
6. Гуськов С. И. Государство и спорт / С. И. Гуськов. – М., 1996. – 176 с.
7. Дутчак М. В. “Спорт для всіх” у світовому контексті : напрями та технології діяльності міжнародних організацій / М. В. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 8–16.
8. Дутчак М. В. “Спорт для всіх” і здоровий спосіб життя / М. В. Дутчак // Вісник Прикарпатського університету. – 2010. – № 11. – С. 124–128.
9. Ежегодная глобальная инициатива “Движения за здоровья” : концептуальный документ. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2003. – С. 13–14.
10. Жуляев В. М. Международное физкультурно-оздоровительное движение “Спорт для всех” / Жуляев В. М., Левицкий В. Д., Димитракис Д. // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спец. вып. – С. 41–47.
11. Матвеев Л. П. Размышления о спорте / Л. П. Матвеев // Спорт. менеджмент. – 2004. – № 1. – С. 16–21.
12. Матвеев Л. П. Что же все-таки это такое – “Спорт для всех”? / Л. П. Матвеев // Спорт для всех. – 2000. – № 3. – С. 8–12.
13. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя / В. М. Платонов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 3–7.
14. Ренсон Р. Спорт для всех: новые и старые формы культуры движения / Р. Ренсон // Спорт для всех. – 1999. – № 1–2. – С. 19–23.
15. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П. А. Рожков // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 1. – С. 2–8.
16. Універсальний словник-енциклопедія / [гол. ред. М. Попович]. – К. : Ірина, 1999. – 1551 с.
17. Шаги к здоровью: основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. – Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
18. Andeu J. Sport and European Union / J. Andeu // European Crossroads: Sport – Front Door to Democracy. – Strasbourg : European Youth Centre, 2004. – P. 61–63.
19. Bartoluci M. Sport for All – its essence and the ways of its promotion / M. Bartoluci, D. Omrcen, S. Bartoluci // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference (Dubrovnik, September 24–26.2003). – Zagreb : Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. – P. 26–35.
20. Brehm W. “To get Germany moving” – aims, target-groups, programs, evidence of health-Sport / W. Brehm, K. Bos // Book of Abstracts of the 11<sup>th</sup> annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne : Sportverlag Strauss, 2006. – P. 431.
21. Gostin A. Sport for all and Social Integration: the Case of South African Rainbow Nation / A. Gostin // TAFISA Magazine. – 2007. – № 1. – P. 66–70.
22. Physical activity and health in Europe: evidence for action / [edited by N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi]. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2006. – 40 p.
23. Survey from Israel Sport for All Association // ASSFAA Newsletter. – Busan : ASSFAA Secretariat, 2005. – P. 9.
24. Tax on Television Rights approved in France // Sport Information Bulletin. – 2000. – № 1. – P. 29.
25. The Council of Europe and sport. – Strasbourg : Council of Europe, 2000. – 10 p.

*Рецензент:* докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

## АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 796 : 376.22 (043.3) + 796.37.037  
ББК 75.0

Геннадій Єдинак, Богдан Мицкан,  
Леся Галаманжук

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

У роботі здійснено обґрунтування теоретико-методичних основ формування й реалізації змісту рухової діяльності учнів 7–17 років з різними формами церебрального паралічу у фізичному вихованні в спеціальних навчальних закладах. Розроблено відповідну концепцію, технологію її реалізації в спеціальних навчальних закладах й експериментально перевірено ефективність останньої. Здійснено аналіз проблеми формування й реалізації змісту рухової діяльності, заснованого на використанні засобів фізичного виховання для соціальної адаптації дітей із церебральним паралічем. Виявлено лонгітюдинальним дослідженням схожі тенденції, особливості вияву й зміни морфофункціональних показників, результатів виконання рухових завдань із самозабезпечення, показників психічних функцій, рухової активності дівчаток і хлопчиків з різними формами церебрального паралічу в онтогенезі шкільного періоду. Анкетуванням та експертною оцінкою визначено основу організаційно-методичного забезпечення їх рухової діяльності у фізичному вихованні, а даними серії формуючих експериментів – основу ефективної реалізації цього забезпечення в практичній діяльності в спеціальних навчальних закладах для покращення психофізичного стану учнів.

**Ключові слова:** діти з церебральним паралічем, соціальна адаптація, процес фізичного виховання, спеціальні навчальні заклади, зміст рухової діяльності, технологія реалізації змісту рухової діяльності.

В работе осуществлено обоснование теоретико-методических основ формирования и реализации содержания двигательной деятельности учеников 7–17 лет с разными формами церебрального паралича в физическом воспитании в специальных учебных заведениях. Разработана соответствующая концепция, технологию ее реализации в специальных учебных заведениях и экспериментально проверена эффективность последней. Осуществлен анализ проблемы формирования и реализации содержания двигательной деятельности, основанного на использовании средств физического воспитания для социальной адаптации детей с церебральным параличом. Выявлены лонгитюдинальным исследованием похожие тенденции, особенности проявления и изменения морфофункциональных показателей, результатов выполнения двигательных заданий из самообеспечения, показателей психических функций, двигательной активности девочек и мальчиков с разными формами церебрального паралича в онтогенезе школьного периода. Анкетированием и экспертной оценкой определена основа организационно-методического обеспечения их двигательной деятельности в физическом воспитании, а данными серии формирующих экспериментов – основу эффективной реализации этого обеспечения в практической деятельности в специальных учебных заведениях для улучшения психофизического состояния учеников.

**Ключевые слова:** дети с церебральным параличом, социальная адаптация, процесс физического воспитания, специальные учебные заведения, содержание двигательной деятельности, технология реализации содержания двигательной деятельности.

The article is devoted to the problem of theoretical and methodical foundations in of content forming and realization of children's (aged 7–17) motor activity with different forms of cerebral palsy in the process of physical education in specialized educational institutions. The conception of such activity, the technology of its realization at a base level has been elaborated and the efficiency of the last one has been experimentally tested. The analysis of content forming and realization of motor activity which foresees the physical education usage in specialized educational institutions for social adaptation of children with cerebral palsy has been made. Practical medicine measures aimed at their physical rehabilitation have been developed. Similar tendencies and special features of morph-functional maturing, dynamics and display of motor and physical functions, motor activity of children aged 7–17 with various forms of cerebral palsy have been proved by a long-term research. The foundations of organizational and methodical maintenance of above mentioned motor activity have been found out. The foundations for effective realization of maintenance in practice have been grounded by experimental data.

**Key words:** children with cerebral palsy, social adaptation, the process of physical education, specialized educational institutions, content of motor activity, the technology of content realization motor activity.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Соціальна адаптація й фізична реабілітація дітей з обмеженими функціями взагалі та церебральним паралічем зокрема є проблемою, що потребує першочергового розв'язання у зв'язку із ситуацією, яка склалася в світі й Україні (Р.О.Моїсеєнко, 2005; Щорічний звіт про стан здоров'я населення України, 2009):

- близько 10% населення світу має діагноз “церебральний параліч”, із них біля 25% – діти до 16 років, а захворювання посідає третє місце після деформацій різної нозології та поліомієліту;
- частота діагнозу в Україні сьогодні складає 1,83–2,24 випадків на 1000 немовлят, а тенденція за останні тринадцять років така: у 1995 р. кількість уперше діагностованих випадків захворювання склала 661, у 1998 р. – 978, 2001 р. – 637, 2004 р. – 702, 2008 р. – 795;
- упродовж 1994–1999 рр. кількість діагнозів у немовлят різних регіонів країни щорічно зростала на 5–6 тисяч, найбільше – у Севастополі (221,9%), Херсонській (209,8%), Черкаській (187,5%), Дніпропетровській (163,9%), Житомирській (179,1%), Луганській (184,1%), Чернігівській (158,3%) областях, найменше – у Вінницькій (23,2%), Рівненській (30,3%), Івано-Франківській (36,3%), Чернівецькій (39,4%), склавши у 2004 р. 18 836 випадків, у 2005 і 2008 рр. – відповідно 22 409 та 23 473.

Досягнення визначених державою (Концепція державного стандарту спеціальної освіти, 1999; Концепція ранньої соціальної реабілітації дітей-інвалідів, 1999; Національна програма “Діти України”, 1999; Указ Президента України, 2001) орієнтирів у соціальній адаптації дітей із церебральним паралічем значною мірою залежить від успіхів практичної медицини й, зокрема, хірургії, ортопедії, медикаментозного лікування, фізιο-, рефлексо-, психо-, мануальної терапії, лікувальної фізичної культури, масажу. Водночас фахівці цих напрямів медицини пріоритетною вважають рухову діяльність з використанням засобів фізичного виховання. Систематичність і неперервність її реалізації в поєднанні із зусиллями сім'ї та установ різного відомчого підпорядкування розглядаються як ефективний напрям розв'язання проблеми.

Однією з найважливіших складових медико-соціальної системи є спеціальні навчальні заклади, оскільки від 6–7 до 18–19 років дівчатка (дівчата) і хлопчики (хлопці) із церебральним паралічем перебувають у них більшість часу, а отже їх рухова діяльність з використанням фізичних вправ набуває непересічного значення для досягнення мети. Наукові джерела свідчать про різноманіття методик кінезотерапії, лікувальної фізичної культури (Є.Г.Сологубов, 1997; К.А.Семенова, 1999; Н.А.Гросс, 2000; В.І.Козьяквін, 2000) та недостатність досліджень основ організації й формування змісту зазначеної рухової діяльності, реалізованої в спеціальних навчальних закладах у різних формах (С.Sherrill, 1999; Р.В.Чудная, 2000). Останнє полягає, передусім, у відсутності відповідної наукової концепції, а згідно з аналізом навчальних видань (Б.В.Сермеєв, 1991; С.Н.Попов, 1998) також у незавершеності формування принципів, єдиних підходів до організації, змістового й нормативного забезпечення означеної рухової діяльності. Крім цього, лише фрагментарно досліджено розвиток окремих моторних (Lepage, 1998; Є.С.Лі, 1999; О.В.Гузій, 2002; О.А.Мерзлікіна, 2002), психічних функцій (І.І.Мамайчук, 2002), зміну морфофункціональних показників (V.A.Stallings, 1993; Г.П.Луць, 2001) дітей шкільного віку з різними формами церебрального паралічу. Комплексне вивчення цих показників лонгітюдинальним дослідженням взагалі відсутнє, що значно ускладнює виявлення закономірних тенденцій, статево-вікових і зумовлених формою захворювання особливостей їх зміни в дівчаток (дівчат) та хлопчиків (хлопців) від 7 до 17 років. У зв'язку з цим проблематичним є проектування узгоджених з особливостями розвитку таких дітей індивідуальних рухових програм, хоча ця умова є обов'язковою

для заходів, що реалізуються в спеціальних навчальних закладах й установах медико-соціальної реабілітації (Концепція державного стандарту спеціальної освіти, 1999; Концепція ранньої соціальної реабілітації, 1999).

Зважаючи на викладене й водночас активне використання засобів фізичного виховання у вирішенні завдань фізичної, психічної реабілітації та соціальної адаптації дітей із церебральним паралічем, що засвідчує наявність життєво важливої науково-прикладної проблеми, яка потребує невідкладного розв'язання, що актуалізує вибір теми дослідження.

**Мета** дослідження полягає в розробленні концепції організації й формування змісту рухової діяльності дітей із церебральним паралічем у процесі фізичного виховання та технології реалізації положень концепції у спеціальних навчальних закладах для ефективнішого вирішення завдань їхньої соціальної адаптації.

**Методи та організація дослідження.** На першому етапі (вересень 1991 – серпень 1992 рр.) здійснено вивчення наукових і документальних джерел для визначення теоретичних засад формування й реалізації змісту рухової діяльності дітей із церебральним паралічем у спеціальних навчальних закладах як важливого засобу їх соціальної адаптації. Проведена робота дозволила з'ясувати стан досліджуваної проблеми, визначити об'єкт, предмет, мету, завдання та програму дослідження. Були використані загальнонаукові методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Другий етап (вересень 1992 – серпень 1999 рр.) спрямували на отримання емпіричних даних для формування психолого-біологічної основи рухової діяльності дітей із церебральним паралічем та педагогічної – в аспекті зовнішніх і внутрішніх чинників, які визначають управління їх психофізичним станом у процесі фізичного виховання. У першому випадку вивчали такі зміни: результатів виконання рухових завдань із самозабезпечення, показників психічних функцій, рухової активності, морфофункціональних показників дітей з різними формами церебрального паралічу; двох останніх груп показників дітей без порушень розвитку; потреби, мотиви й рухові вподобання цих категорій дітей; ставлення батьків до рухової діяльності в аспекті її ефективності для покращення психофізичного стану хворої дитини. Отриманню даних сприяло використання таких методів: під час організації дослідження – лонгітюдного констатуючого експерименту; при отриманні поточної інформації – медико-біологічних, у тому числі визначення форми церебрального паралічу за методикою К.А.Семенової, результатів виконання рухових завдань із самозабезпечення – GMFM, психодіагностичних, у тому числі розвитку психічних функцій – WISP, рухової активності за фремінгемською методикою. *Контингент досліджуваних:* 100 дівчаток і 100 хлопчиків (по 25 зі спастичною диплегією, геміпарезом, гіперкінезом, атонічно-астатичною формами захворювання) та 104 дівчинки й 102 хлопчики без порушень розвитку, яким на початку експерименту виповнилося сім років. *Експериментальна база:* територіальні центри медико-соціального обслуговування та реабілітації інвалідів з порушенням опорно-рухового апарату Житомирської, Івано-Франківської, Рівненської, Хмельницької, Чернівецької областей та загальноосвітні навчальні заклади № 5, 7, 9, 14–16 м. Кам'янець-Подільський.

Для розв'язання інших завдань етапу використовувався метод анкетного опитування. *Контингент досліджуваних:* 102 дівчини і 103 хлопці 13–15 років, відповідно 104 і 102 – 16–17 років з різними формами церебрального паралічу; 115 дівчат і 107 хлопців 13–15, 107 і 103 – 16–17 років без порушень розвитку; 102 батьків повних родин. *Експериментальна база:* загальноосвітні навчальні заклади № 5, 7, 9, 15, 16, професійно-освітній – № 14 м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія; спеціальні школи м. Кам'янець-Подільський, Костопіль, Ізяслав,

Івано-Франківськ та професійно-освітній навчальний заклад м. Харків й вищезазначені центри.

На третьому етапі (вересень 1999 – серпень 2002 рр.) завершили накопичення даних для формування психолого-біологічної основи рухової діяльності дітей із церебральним паралічем у фізичному вихованні, отримали дані для формування її педагогічної основи в аспекті оптимального організаційно-методичного забезпечення та здійснили обґрунтування основи ефективної реалізації останнього в спеціальних навчальних закладах. У першому випадку в тих самих дівчаток і хлопчиків завершили вивчення визначених на попередньому етапі показників, використовуючи ті самі методи та експериментальну базу. У другому випадку визначили форми занять, їх раціональний розподіл упродовж навчального тижня й види вправ, які використовуються в процесі фізичного виховання дітей із церебральним паралічем, що сприяло вдосконаленню організаційно-методичного забезпечення відповідної рухової діяльності. Для цього було використано метод анкетного опитування та експертної оцінки. *Контингент досліджуваних*: 135 учителів фізичного виховання спеціальних загально-, 109 – професійно-освітніх навчальних закладів та 21 експерт для фахової оцінки їхніх відповідей. *Експериментальна база*: спеціальні школи Кам'янця-Подільського, Костополя, Ізяслава, Івано-Франківська, Сокирян та професійно-освітні навчальні заклади Львова, Харкова, Кам'янця-Подільського, а також Харківська державна академія фізичної культури, Хмельницький інститут соціальних технологій, Рівненський міжнародний економіко-гуманітарний університет, Кам'янець-Подільський національний університет та вищезазначені центри реабілітації.

Розв'язання наступного завдання етапу забезпечила серія однорічних формуючих експериментів, спрямованих на перевірку ефективності розроблених складових управління психофізичним станом учнів спеціальних навчальних закладів у процесі фізичного виховання: оптимальні розподіл по тижнях форм занять та параметри використаних фізичних вправ, медико-педагогічного контролю, модельно-цільових характеристик учнів. *Контингент досліджуваних*: учні 13–14 років – експериментальні групи (ЕГ – 21 дівчина, 22 хлопці), контрольні (КГ – 23 дівчини, 20 хлопців); 15–16 років – ЕГ (45 дівчат, 49 хлопців), КГ (21 дівчина, 22 хлопці); 16–17 років – ЕГ (по 20 дівчат і хлопців), КГ (по 21 дівчині й хлопцю), в усіх групах практично порівно тих, хто мав спастичну диплегію й геміпарез. *Експериментальна база*: спеціальні школи Кам'янця-Подільського, Костополя, Ізяслава, Івано-Франківська, спеціальні професійно-освітні заклади Львова, Харкова, Кам'янця-Подільського. Опрацювання отриманих даних здійснювалося за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап (вересень 2002 – червень 2006 рр.) був присвячений розробленню концепції організації й формування змісту рухової діяльності учнів із церебральним паралічем у фізичному вихованні в спеціальних навчальних закладах та технології реалізації її положень на практиці. Остання передбачала виконання вимог принципів її проектування, чому сприяли визначені методичні прийоми, а реалізації – педагогічні умови. Перевірка розробки здійснювалася в ході три- і дворічних педагогічних експериментів, проведених відповідно в спеціальних загально- та професійно-освітніх навчальних закладах. Ефективність розробки визначалася за зміною в тих самих учнів: від VII до X класу – показників рухової активності, психологічного стану, функціональних показників, результатів виконання рухових завдань із самозабезпечення; від I до III курсу – показників рухової активності, рухливості суглобів, професійно-важливих фізичних якостей, психологічного стану, функціональних показників. *Контингент досліджуваних*: учні спеціальних шкіл – ЕГ (по 25 дівчат і хлопців), КГ (23 дівчини і 22 хлопці), професійно-освітніх закладів – ЕГ (24 дівчини і 21 хлопець), КГ (по 20 дівчат і

хлопців), в усіх групах практично порівно тих, хто мав спастичну диплегію й геміпарез. *Експериментальна база та методи ті самі, що на попередньому етапі дослідження.*

Із метою оцінки ефективності запропонованої концепції й технології були використані такі методи: спірометрія, динамометрія, сфігмоманометрія, пульсометрія, гоніометрія, визначення результативності виконання рухових завдань із самозабезпечення за методикою GMFM, форми церебрального паралічу – за К.А.Семеновою; психодіагностичні – визначення розумової працездатності за В.Я.Анфімовим, психологічного стану – САН, Спілбергером-Ханінім, розвитку психічних функцій та інтелекту – WISP; математико-статистичні.

**Результати дослідження.** У ході лонгітюдного констатуючого експерименту виявлено, що зміни морфофункціональних показників дівчаток і дівчат з різними формами захворювання між собою суттєво не відрізняються, за винятком показника ручної динамометрії неураженої кінцівки, який у кожному віці в період 7–17 років значно більший при спастичній диплегії й геміпарезі, ніж при атонічно-астатичній формі й гіперкінезі. Аналогічні дані отримано в хлопчиків і юнаків. З урахуванням залежності зміни морфологічних і функціональних показників визначено періоди з найбільшою (приріст за рік 10% і більше) інтенсивністю процесу росту й процесу диференціювання: у дівчаток (дівчат) відповідно 7–8, 14–15 та 10, 16 років, у хлопчиків (хлопців) – 13–15 та 10–11, 16; в іншому віці приріст середній (7,5–9,9% за рік), низький (5,0–7,4%) або на рівні критичних значень (0–4,9%) (за Л.В.Волковим (1989), В.І.Ляхом (1989)). Отримані дані дозволили запропонувати максимально узгоджені із зазначеними процесами величини фізичних навантажень (за Л.Ю.Любомірським (1989)): для дівчаток (дівчат) низькі – у 8, 11, 14 років; помірні – 7, 9, 12–13, 15; високі – 10 і 16 років; для хлопчиків (хлопців) відповідно у 7, 15 років; 8–9, 11, 13–14 та 10, 11, 16 років. У кожному віці, за винятком указаних останніми, під час адаптації організму фізичні навантаження необхідно збільшувати за рахунок обсягу, в інших випадках – підвищенням темпу виконання вправ. Отримані дані дозволили також запропонувати модельні значення морфофункціональних показників дітей, підлітків, дівчат і хлопців із церебральним паралічем у період 7–17 років.

У цей період зміна результатів виконання рухових завдань із самозабезпечення у дівчаток (дівчат) і хлопчиків (хлопців) відзначається схожими тенденціями: покращенням більшості результатів; періодичним характером приросту, стабілізації й деякого зниження; існуванням завдань, у яких низькі результати в 7 років мають усі дівчатка й хлопчики з певною формою церебрального паралічу, та завдань, у яких такі результати демонструють тільки деякі діти внаслідок недостатньої рухової підготовленості; розбіжністю періодів досягнення в цих завданнях найвищих показників порівняно з іншими. Особливості зміни результатів пов'язані зі статтю та формою захворювання, що в останньому випадку відзначається неоднаковими спрямованістю, періодами найбільшого вияву й приросту результатів у певних завданнях (табл. 1). Отримані дані дозволили узгодити з такими природними змінами зміст педагогічних дій, спрямований на покращення результатів у рухових завданнях із самозабезпечення. Учні певних віку, статі й форми захворювання індивідуально-вибірково використовували рухові завдання, що в певному віці відзначаються суттєвим покращенням показників.

Загальна рухова активність дівчаток від 7 до 10 років збільшується з 14,2 до 16,9% часу тижня, потім виявляє тенденцію до погіршення, досягаючи у 17 років 13,8% ( $p < 0,05$ ). У хлопчиків щорічна зміна показника схожа, за винятком такого: він збільшується між 7 і 9 роками з 13,4 до 16,4%, після чого зменшується до 12,7% у 17 років ( $p < 0,05$ ). В обох випадках це зумовлено аналогічною зміною оздоровчої (використання



фізичних вправ) рухової активності, оскільки побутова рухова активність дівчаток (дівчат) збільшується від 9,4% у 7 до 12,3% у 17 років, хлопчиків (хлопців) – від 8,2 до 10,3% ( $p < 0,05$ ). Зазначене засвідчує резерв для підвищення їхньої оздоровчої та загальної рухової активності після вказаного віку до норми, визначеної для дітей без порушень розвитку (16–20%, за В.С.Язловецьким (2000)).

Таблиця 1

**Періоди найбільшого приросту й вияву високих (3 бали за методикою GMFM) результатів у дітей шкільного віку з різними формами церебрального паралічу при виконанні рухових завдань із самозабезпечення (у кожній групі  $n=25$ )**

Форма церебрального паралічу	Періоди найбільшого приросту високих результатів, роки		Періоди найбільшого вияву високих результатів, роки	
	дівчатка (дівчата)	хлопчики (хлопці)	дівчатка (дівчата)	хлопчики (хлопці)
<i>Комплекс рухових завдань “лежання і повороти”</i>				
Спастична диплегія	10	10	11–17	11–17
Геміпарез	10	9	11–17	10–17
Гіперкінез	7, 10	9–10	11–17	12–15
Атонічно-астатична	10	9–10	15–17	13–15
<i>Комплекс рухових завдань “сидіння”</i>				
Спастична диплегія	8	8, 10	11–13	12–17
Геміпарез	7, 9	8–10	11–17	12–17
Гіперкінез	10	10	11–14, 16–17	11–14, 16
Атонічно-астатична	9	9	10–17	10–15
<i>Комплекс рухових завдань “повзання”</i>				
Спастична диплегія	9	10	11–15	12–14
Геміпарез	9–10	7	11–14	12–15
Гіперкінез	8–9	8, 11, 14	11–17	15–16
Атонічно-астатична	7	10–11	10–17	12–17
<i>Комплекс рухових завдань “стояння”</i>				
Спастична диплегія	10	10	11–13	11–13
Геміпарез	7–8	7, 10	9–17	11–13
Гіперкінез	8	9	10–13	10–13
Атонічно-астатична	10	7, 9	16–17	10–14
<i>Комплекс рухових завдань “ходьба, біг, стрибки”</i>				
Спастична диплегія	10	9–10	11–14	11–14
Геміпарез	8	8, 10	12–17	11–17
Гіперкінез	10	9–10	12–14	11–15
Атонічно-астатична	10	9–10	12–15	11–14

Водночас виявлено, що динаміка інтелекту не залежить від форми церебрального паралічу, а між 7 і 17 роками характеризується незначним покращенням у 15 та суттєвим – у 12–13 і 16 років. При цьому від 7 до 17 років спостерігається диспропорція в структурі інтелекту, що зумовлено автономністю, відносно високим розвитком

вербальних, недорозвиненістю просторово-зорових функцій і якістю міжфункціональних зв'язків. Щодо зумовлених формою захворювання особливостей, то учні з гіперкінезом й атонічно-астатичною формами відзначаються вищим рівнем розвитку інтелекту, ніж учні зі спастичною диплегією і особливо геміпарезом, а також відмінністю періодів найбільшого приросту перцептивних і пов'язаних з пам'яттю й увагою функцій. Отримані дані дозволяють максимально узгодити природну тенденцію зміни цих функцій з навчанням, надаючи найбільші обсяги матеріалу в періоди їх суттєвого покращення та використовуючи зміст і способи передачі інформації, що сприяють максимальній участі в процесі вербальних функцій.

Результати дослідження, спрямованого на визначення оптимальних форм, засобів фізичного виховання та змісту основних складових управління психофізичним станом учнів із церебральним паралічем у процесі фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах та анкетне опитування вчителів фізичного виховання, фахівців фізичної реабілітації й експертна оцінка їхніх відповідей виявили, що оптимальним для таких учнів є зміст, що передбачає традиційні (елементи гімнастики, плавання, рухливих, спортивних ігор, лижної підготовки, легкої атлетики) та нетрадиційні (атлетична, дихальна й східна гімнастики, аеробіка, стретчинг) для їхнього фізичного виховання види вправ, адаптовані в обох випадках до рухових можливостей учня. Щодо форм занять, то в спеціальних загально- і професійно-освітніх навчальних закладах такими впродовж тижня повинні бути: щонайменше два існуючих уроки фізичного виховання й заняття ЛФК, а також як обов'язкові позаурочні (щоденно гімнастика до занять, рухливі перерва й хвилинка, заняття в спортивних секціях), щомісячні масові рекреаційно-оздоровчі заходи, у професійно-освітньому навчальному закладі – додаткова рухлива пауза під час навчально-виробничої діяльності й самопідготовки.

Водночас важливими для ефективної організації та формування змісту рухової діяльності є дані про чинники, які визначають основні складові системи управління в процесі фізичного виховання учнів. Порівняння змісту таких чинників в учнів із церебральним паралічем та без порушень розвитку засвідчило ідентичність зовнішнього нерегульованого й регульованого чинників. Змістом нерегульованого чинника були однакові умови довкілля, змістом регульованого – суспільні вимоги до спрямованості фізичного виховання. Анкетним опитуванням виявлено суттєві розбіжності змісту внутрішніх регульованих чинників цих категорій учнів; у 13–15 років позитивно ставляться до занять фізичними вправами 89,7% дівчат (88% хлопців) з церебральним паралічем і тільки 56,5% дівчат (68,2% хлопців) без порушень розвитку; у 16–17 років – відповідно 76,2 (81,5%) та 34,5 (53,4%) ( $p < 0,05$ ).

Коло цих інтересів у 13–15-річних дівчат із церебральним паралічем і без порушень розвитку складає ритмічна гімнастика (відповідно 69,2% і 39,2%), спортивні ігри (30,8 і 27,0%). У хлопців із церебральним паралічем до них належать вправи на силу (38,7%), спортивні ігри (35,9%), бігові вправи (6,7%), у хлопців без порушень розвитку – спортивні ігри (37,4%), одноборства (11%), атлетична гімнастика (10,3%). У дівчат 16–17 років це відповідно вправи під музику (72,1%), спортивні ігри (19,7%), вправи на тренажерах (4,8%) та аеробіка (30,7%), спортивні ігри (16,7%), у хлопців – вправи на силу (49,5%), спортивні ігри (23,1%), на тренажерах (20,5%) та атлетична гімнастика (17,5%), спортивні ігри (27,3%), східні одноборства (11,6%). Інтереси дівчат і хлопців ґрунтуються на схожих потребах: у 13–15 років – відповідно отримати позитивні емоції та самовдосконалитися (самовиразитися), у 16–17 – в усіх додатково покращити соматичне здоров'я. Основні причини нереалізованих інтересів: у 13–15 років – незадовільний стан здоров'я, брак вільного часу, у 16–17 – додатково відсутність пропозицій від однолітків про спільну рухову діяльність, боязнь глузувань однокласників.

Суттєві розбіжності виявлено в змісті внутрішніх нерегульованих чинників: у досліджуваній період оздоровча рухова активність дівчат і хлопців із церебральним паралічем значно нижча, ніж в однолітків без порушень розвитку, вона складає в середньому 2,5, 3,5% та 7,1, 7,6% часу тижня відповідно ( $p < 0,05$ ); різняться періоди високого, середнього й низького приросту морфофункціональних показників, а їх значення до 14–16 років значно нижчі в перших. Крім цього, їхні психічні функції розвинуті значно гірше, ніж у фізично здорових однолітків, за винятком вербальних функцій 15–17-річних дівчат і хлопців з гіперкінезом й атонічно-астатичною формами, а відмінності структури інтелекту такі: у перших найбільш розвинуті вербальні, найменше – функції перцептивної організації інтелекту, у других у 8–10 років найрозвиненіші функції перцептивної організації інтелекту, в 11–14 – вербальні, 15–16 – рівень розвитку всіх функцій практично однаковий; найбільший приріст показників виявлено відповідно в середньому та молодшому шкільному віці.

Вищеназвані розбіжності засвідчили необхідність формування для учнів із церебральним паралічем, відмінного від пропонованого (Т.Ю.Круцевич, 2000) учням без порушень розвитку змісту складових управління їхнім психофізичним станом у процесі фізичного виховання. У зв'язку з цим, запропонована нами розробка передбачала такі основні складові: модельно-цільові характеристики психофізичного стану учнів; медико-педагогічний контроль; оптимальний розподіл по тижнях форм занять та оптимальні параметри використаних фізичних вправ. Остання складова містила вправи, конкретизовані за видами, їх кількістю й дозуванням кожної в окремому й серії уроків певної спрямованості, послідовністю використання цих серій у навчальному році, – все для забезпечення термінової, кумулятивної адаптації й врахування слідового ефекту (В.Н.Платонов, 1988; Ф.З.Меєрсон, 1988; Я.С.Вайнбаум, 1991). Використовували визначені анкетуванням, традиційні для фізичного виховання учнів із церебральним паралічем види вправ та запропоновані (С.П.Демчук, 2002) нетрадиційні види – дихальну гімнастику Ніші, Толкачова, східну Хілтмана, ритмічну. У професійно-освітньому навчальному закладі також використовували вправи для формування навичок у професійно важливих рухах та покращення професійно важливих фізичних якостей.

Фізичні вправи розподілили між інваріантним і варіативним компонентами, що передбачали розв'язання відповідно навчальних завдань та завдань з покращення фізичних якостей, урахуваючи побажання учнів щодо видів таких вправ. Співвідношення компонентів на уроці в школі (виходячи з 36 хв основної частини) рівне, на подвоєному уроці в професійно-освітньому навчальному закладі таке: інваріантний – 29–30 хв, варіативний – 45 хв (основна частина 74–75 хв), а 60% усіх уроків навчального року спрямували на покращення професійно-орієнтованої, 40% – загальної фізичної підготовленості учнів.

Дозування вправ для вдосконалення фізичних якостей 13–14-річних учнів, запропоноване нами з урахуванням рекомендацій (Б.В.Сермеєв, 1991; В.О.Романенко, 1999; Л.В.Шапкова, 2003), було таке. Для покращення абсолютної сили на уроці виконувалося чотири вправи (на м'язи кінцівок і спини), кількість підходів у кожній – один, повторних максимумів (ПМ) – від 3–4 на першому до 10–11 на останньому уроці такої серії (8 уроків), темп повільний, відпочинок між вправами активний 60–90 с; тривалість комплексу разом з рухливою грою аналогічної спрямованості – 13–14 хв. Для покращення вибухової сили виконувалося по одній вправі з метання й стрибків (угору чи довжину з місця на товстому м'якому гімнастичному маті), кількість ПМ кожної – від 3 в одній серії на першому до 6 у двох серіях на останньому уроці такої спрямованості (8 уроків), темп високий, відпочинок між повтореннями в серії пасивний 40 с, між серіями активний 180 с; тривалість комплексу разом з рухливою грою – 13–14 хв. Гнуч-

кість і рухливість у суглобах покращували під час усіх (68) уроків навчального року, використовуючи чотири вправи (по дві на верхні й нижні кінцівки), кількість ПМ – по 10–11 на першому уроці, із кожним наступним її збільшували на один до 20–25 (потім вправи замінювали аналогічними), темп виконання середній, відпочинок між вправами активний 60 с, а одночасне розв'язання цього та деяких інших завдань (підготовка м'язів до виконання навчальних завдань, нормалізація стану організму наприкінці) забезпечували виконанням двох вправ у підготовчій, інших двох – наприкінці основної частини уроку. Загальну витривалість на початку навчання покращували, використовуючи біг у повільному й середньому темпах, на перших уроках – із переходом при втомі на ходьбу, потім знову на біг тривалістю від 4 хв на перших до 8 хв на останніх уроках серії, яких було 8. Під час лижної підготовки (4 уроки) тривалість виконання вправ у повільному темпі на першому уроці складала 6 хв, на останньому – 10, в обох серіях уроків тривалість комплексу разом з відпочинком і рухливою грою – 18 хв. Для покращення швидкості виконували три нескладні, добре відомі учням вправи в максимально можливому для кожного темпі по 6 с, кількість ПМ – від 2 на першому до 4 на останньому уроці такої серії (10 уроків), відпочинок між повтореннями пасивний 40 с, між вправами активний 120 с, тривалість комплексу разом з рухливою грою – 13–14 хв.

Щодо змісту уроків учнів 15–16 років, то його перший варіант відрізнявся від використаного 13–14-річними тільки більшою кількістю ПМ або фізичних вправ певної спрямованості, а другий варіант від першого – відсутністю вправ для покращення результатів у рухових завданнях із самозабезпечення, які замінили вправами дихальної й східної гімнастик. В учнів 16–17 років зміст уроків був схожий з другим варіантом для 15–16-річних, за винятком такого: частину уроків (14) спрямували на загальну, іншу (21 урок) – на професійно-орієнтовану фізичну підготовку; покращували відповідно силові якості, загальну витривалість та координацію в рухах руками, пальцями рук, швидкість рухів і реагування, динамічну й статичну силову витривалість, – в усіх випадках з урахуванням рекомендацій (Я.С.Вайнбаум, 1991; В.Г.Григоренко, 1991; Л.В.Шапкова, 2003) щодо їх дозування для створення термінової адаптації. В усіх групах серії уроків із вправами певної спрямованості в навчальному році розподілили так: для покращення загальної витривалості, швидкості, координації в рухових діях із самозабезпечення, загальної витривалості, абсолютної сили, вибухової сили та під час усіх уроків – для покращення гнучкості. Вищезазначене сприяло створенню кумулятивної адаптації й певною мірою – позитивному перенесенню ефекту попередніх занять. Основними методами були: ігровий, варіативної й суворо регламентованої вправи; також використовували колове тренування, фронтальний, груповий, індивідуальний методи організації учнів. Для створення позитивного емоційного стану застосовували музичний супровід і рухливі ігри.

Тижневий розподіл форм занять у VII–IX класах спеціальної загальноосвітньої школи передбачав: у понеділок, четвер – по одному уроку фізичного виховання й заняттю ЛФК (45 хв кожне), вівторок і п'ятницю – заняття в спортивних секціях (по 90–120 хв), середу – відновлення фізичної працездатності; щоденні рухливі перерви (10–15 хв), гімнастику до занять (15–20 хв), на всіх уроках розкладу – рухливі хвилинки, щонайменше один раз на місяць масовий рекреаційно-оздоровчий захід (90–120 хв), реалізований як багатетапні “Спартанські ігри”. Для учнів I–II курсів професійно-освітнього навчального закладу розподіл форм такий: у понеділок – подвоєний урок фізичного виховання, четвер – заняття ЛФК (90 хв), вівторок і п'ятницю – заняття в спортивних секціях (по 90–120 хв), рухливі паузи під час навчально-виробничої діяльності й самопідготовки (10–15 хв) й аналогічна реалізація інших, використаних у школі, позаурочних форм.

Модельно-цільові характеристики системи управління передбачали досягнення кожним учнем наприкінці навчального року індивідуально найвищих показників психофізичного стану. Контроль за результатами процесу (вихідний, поточний, підсумковий) у школі забезпечувався оцінюванням результатів у рухових завданнях із самозабезпечення (методика GMFM), стану розумової працездатності (методика В.Анфімова), функціонування дихальної, серцево-судинної, нервово-м'язової систем (установлені методики), психологічного стану учнів (методика САН, Спілбергера-Ханіна), використовуючи відповідні оцінні шкали. У професійно-освітньому навчальному закладі, крім зазначеного, оцінювали також стан сформованості навичок у професійно важливих рухах та розвитку фізичних якостей: швидкості рухів руками (тепінг-тест), різновидів витривалості (згинання–розгинання рук в упорі лежачи на лаві, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за одну хвилину, утримування тулуба в прогині лежачи на животі), сили м'язів неураженої руки (кистьова динамометрія).

Для перевірки ефективності розроблених складових управління провели серію однорічних формуючих експериментів. Узагальнення їх результатів засвідчило суттєвіше покращення більшості досліджуваних показників: в ЕГ, порівняно з КГ, приріст був більший, у середньому на 10,7–65,7% в учнів 13–14 років, на 10,7–27,8% і 12,6–51,9% після використання 15–16-річними учнями, відповідно після реалізації першого та другого варіантів змісту, на 17,9–46,2% в учнів 16–17 років ( $p < 0,05$ ). Зазначене дає підставу визнати, що основу ефективної реалізації організаційно-методичного забезпечення рухової діяльності дівчаток (дівчат) і хлопчиків (хлопців) із церебральним паралічем у процесі фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах повинні складати визначені фахівцями (А.Г.Рибковський, 1999; Т.Ю.Круцевич, 2000) положення теорії управління руховою активністю індивіда. Водночас дані засвідчують можливість досягати від 13 до 17 років вищих кінцевих результатів накопиченням щорічного позитиву за допомогою неперервної рухової діяльності – систематичного (щоденно впродовж кожного року навчання) використання фізичних вправ у визначених формах.

На основі отриманих результатів нами розроблені підходи щодо вдосконалення організації та змісту рухової діяльності дітей із церебральним паралічем. Необхідність її вдосконалення ґрунтується на аналізі даних, що засвідчують недостатню ефективність рухової діяльності в спеціальних навчальних закладах у вирішенні завдань соціальної адаптації учнів із церебральним паралічем на сучасному етапі. Так, виконуючи передусім прикладні функції, вона практично не забезпечує реалізацію мотивів й інтересів учнів, формування потреби систематично займатися фізичним вихованням і спортом, але спричиняє самоусунення від таких занять. Звідси низька якість вирішення завдань із формування життєво важливих рухових умінь (навичок), знань щодо ведення здорового способу життя й активної співпраці з іншими людьми; розвитку фізичних якостей, моторних, психічних функцій і функціональних можливостей учня. Водночас недостатньо враховані: можливість компенсувати обмежені (втрачені) функції збереженими, стимулююча функція оцінки, сучасні тенденції модернізації організаційних основ і змісту фізичного виховання. Розв'язання означених завдань сприятиме кращій адаптації учнів до життєдіяльності в суспільстві як його активних і самодостатніх учасників.

Концепція розглядається як взаємопов'язаний комплекс засадничих ідей, принципів, підходів, умов організації рухової діяльності та формування її змісту, у тому числі нормативного забезпечення, урахування визначені на кожному освітньому рівні мету й завдання. Зasadничі ідеї пов'язані з необхідністю подолати існуючі негативні явища й недоліки в організації та змісті рухової діяльності учнів спеціальних навчальних закладів у процесі фізичного виховання наданням їм виразнішого індивідуального спрямування, гуманізації, демократизації й максимального узгодження з природними змінами,

що відбуваються в організмі дитини з певною формою церебрального паралічу в період шкільного віку. Зокрема, гуманізація процесу сприяє створенню позитивного психологічного клімату для максимальної реалізації індивідуальних можливостей, самодіяльності й активності, формування етичних норм та естетичних ідеалів.

Реалізуються зазначені засадничі ідеї виконанням вимог загальних і методичних принципів. Так, загальний принцип зв'язку з життєдіяльністю визначає прикладну функцію рухової діяльності, а саме – удосконалення вже наявних і формування нових умінь (навичок) у рухових діях із самозабезпечення, а починаючи з підліткового віку – додатково дій, що складатимуть основу майбутньої професії. Іншу функцію визначає принцип компенсаторної й корекційно-розвивальної спрямованості – стимулювання в пошкоджених органах (системах) компенсаторних механізмів активізацією збережених функцій для створення стійкої адаптації, усунення (зменшення) відхилень від норми (у фізичному розвитку, вияві психофізичних якостей, руховій підготовленості), а також профілактики й попередження вторинних захворювань.

Актуалізації особистісних здібностей учня сприяє виконання вимог методичного принципу доступності й індивідуалізації, що передбачає врахування інтересів, побажань і, зумовлених статтю, формою захворювання, особливостей перебігу патологічних процесів, морфофункціонального дозрівання, розвитку моторних і психічних функцій. Конкретизація зазначеного у віковому аспекті сприятиме максимальному узгодженню цих процесів з параметрами рухової діяльності, тобто забезпечить умови для кращого розвитку систем організму, які відповідають іншому принципу – віковій адекватності.

Виконанням вимог принципу систематичності забезпечує, передусім, стійкість сформованих умінь (навичок) у вивчених рухових діях. Це важливо з огляду на прогресування патологічних змін у морфології й функціях організму, починаючи з підліткового віку, негативно позначається на рухових можливостях учнів за відсутності постійного вдосконалення (підтримання на досягнутому рівні) рухового стереотипу. Водночас реалізацією цього принципу забезпечується наступність в оволодінні навчальним матеріалом кожного освітнього рівня, яким передбачається ускладнення з віком рухових завдань. Зазначене є невід'ємною умовою покращення різноманітних показників учня.

Важливим є методичний принцип прогресування впливу рухової діяльності, виконанням його вимог досягається поступове збільшення фізичних навантажень, яке повинно відбуватися насамперед за рахунок кількості повторень (часу виконання) вправи або (та) кількості вправ в окремому занятті й враховувати часові параметри відпочинку між заняттями, якими обмежується ефект суперкомпенсації. Реалізація іншого методичного принципу – циклічності – забезпечується періодичним повторенням опанованих раніше рухових дій та вправ для розвитку певної фізичної якості, розподілених відповідно за місяцями навчального року й циклом. Щодо принципу неперервності, то виконання його вимог забезпечує постійне (щоденно впродовж кожного року навчання) використання засобів фізичного виховання, що є важливим для розвитку органів і систем організму, уповільнення негативних патологічних змін, забезпечення необхідної добової норми рухової активності хворої дитини.

Ураховуючи вищезазначене та отримані експериментальні дані ми спроектували зміст рухової діяльності учнів із церебральним паралічем у спеціальних навчальних закладах, мета якого – формування максимально дієздатної, суспільно значущої й корисної особистості з активною життєвою позицією, основні завдання – покращити психофізичний стан, тобто максимально (виходячи з індивідуальних особливостей) розвинути фізичні, моральні, вольові якості, психічні, моторні функції й функціональні можливості, сформувати життєво важливі рухові вміння й навички, підвищити інтерес

учнів до занять фізичними вправами. У професійно-освітньому навчальному закладі завданнями також були: якнайкраще оволодіння спеціальними вміннями й навичками, розвиток до індивідуально найвищого рівня необхідних для успішної праці фізичних якостей; запобігання прогресуванню патологічних змін в організмі, формування основ особистої фізичної культури через поєднання мотивів, потреб у систематичних заняттях із знаннями й уміннями виконувати оздоровчу (реабілітаційну, спортивну) рухову діяльність з індивідуально оптимальними параметрами; використання рухової діяльності для комунікації з іншими людьми.

Проект містив експериментально обґрунтовані, конкретизовані за освітніми рівнями (початкова, основна, старша школи, професійно-освітній навчальний заклад) види фізичних вправ та розглядався як єдність інваріантного й варіативного компонентів. Перший орієнтував на виконання визначених суспільством вимог до рівня вмінь (навичок), психофізичного й морфофункціонального розвитку кожної дитини в усіх регіонах, незалежно від індивідуальних особливостей патології, майбутньої соціальної діяльності, місцевих особливостей, матеріально-технічного забезпечення. Другий компонент передбачав використання видів фізичних вправ, визначених з урахуванням інтересів, побажань, індивідуальних особливостей патології учнів та регіональних умов, традицій, матеріально-технічного забезпечення. Частка цього компонента в річному обсязі уроків фізичного виховання й занять ЛФК становила: у початковій школі 30–40%, основній – 40–50%, старшій – 50–60%, професійно-освітньому закладі – 60–70% (інша частка припадала на інваріантний компонент). Щодо контролю, то він був комплексний медико-педагогічний та враховував науково обґрунтовані вимоги до вибору показників і формування нормативів оцінки. Так, остання була систематична, диференційована, лише позитивна й стимулювальна, мала сприяти, а не гальмувати розвиток, спонукати до активності, формувати бажання й інтерес учня до занять, реагувати на будь-який позитив, а її мета – отримати інформацію про індивідуальну зміну показників, а не міру відповідності значень середньостатистичній нормі.

Напрямами здійснення контролю були: морфофункціональний стан (довжина, маса тіла, обвідні розміри грудної клітки, життєва ємність легенів, частота пульсу в спокої, артеріальний тиск, сила кисті неуразженої кінцівки), побутово-професійна дієздатність (школа – результативність виконання рухових завдань із самозабезпечення за методикою GMFM, професійно-освітній заклад – уміння, навички в професійно важливих рухових діях); теоретико-методична (уміння використовувати спеціальні знання на практиці); загальна рухова (уміння й навички в рухових діях програмного матеріалу) і фізична (основні кондиційні якості та здатність до копіювальних рухів, рівноваги, просторової орієнтації, довільного розслаблення м'язів за загальноприйнятими тестами) підготовленість. Остання в професійно-освітньому навчальному закладі передбачала також оцінювання важливих для трудової діяльності учня фізичних якостей: швидкості рухів руками (тепінг-тест) та різновидів витривалості (згинання й розгинання рук в упорі лежачи на лаві, піднімання за одну хвилину тулуба в сід з положення лежачи на спині, утримування тулуба в прогині назад лежачи на животі).

Упродовж навчального року здійснювали аналіз таких показників: вихідний контроль – усіх у зазначених напрямках; поточний (після оволодіння певним матеріалом, здебільшого щомісяця) – теоретико-методичної й загальної рухової, етапний (наприкінці семестру) – фізичної підготовленості й побутово-професійної дієздатності; підсумковий – усіх показників. Оперативний контроль використовували на кожному занятті для визначення відповідності поточного стану учня запропонованим навантаженням. Етапні й підсумкові досягнення були вихідними для наступного періоду навчання та підставою для коригування змісту занять. Критеріями, показниками й

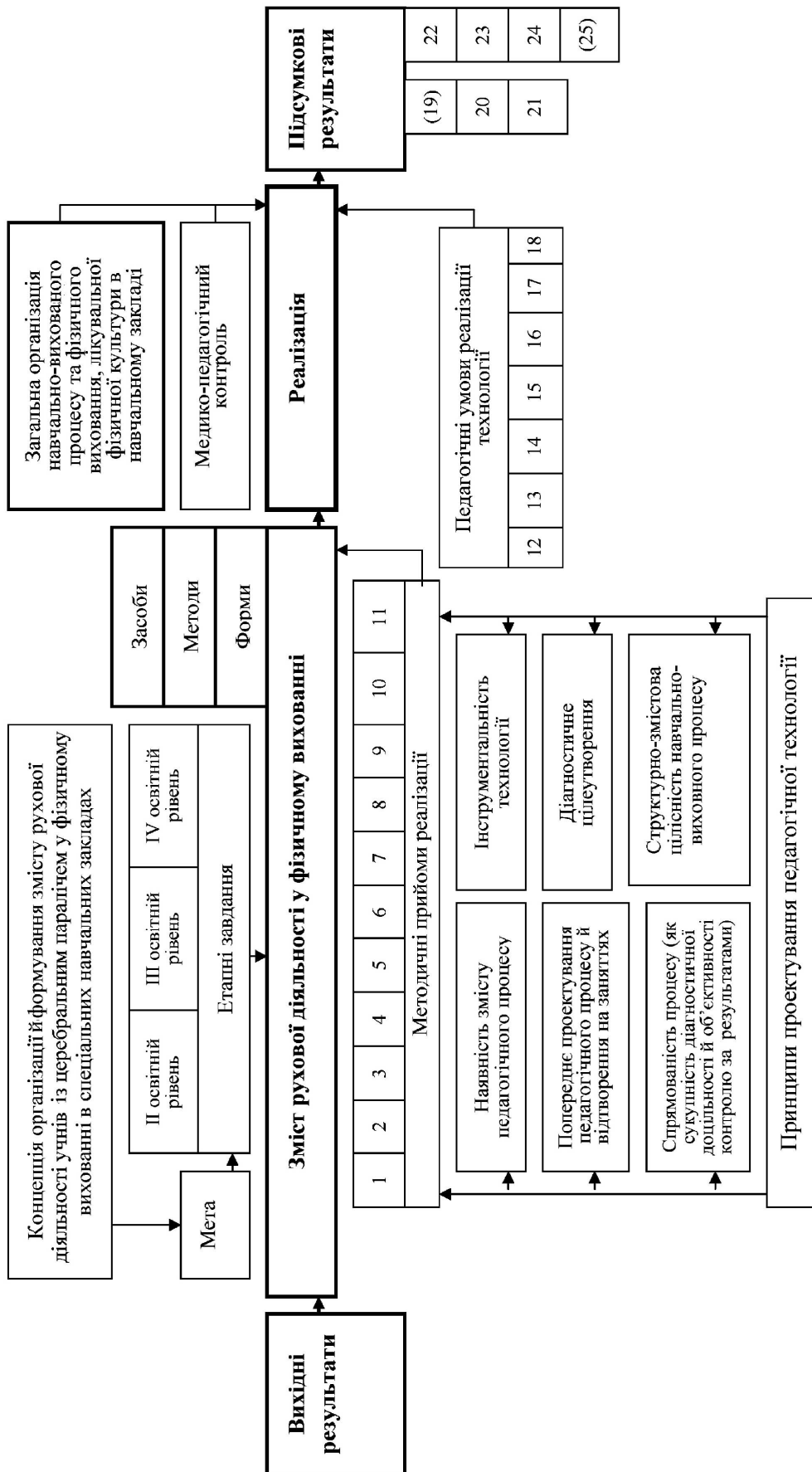


Рис. 1. Компоненти експериментальної технології з реалізації положень розробленої концепції в навчально-виховному процесі учнів спеціальних загально- й професійно-освітніх навчальних закладів на II–IV освітніх рівнях: цифрами позначено запланований результат у показнику: 19 – результативності виконання рухових завдань із самозабезпечення (школярі); 20 – рухливості суглобів; 21 – функціонування дихальної, серцево-судинної, нервово-м’язової систем; 22 – психологічного стану; 23 – добової рухової активності; 24 – розумової працездатності; 25 – професійно-орієнтованої фізичної підготовленості (учні професійно-освітнього навчального закладу)



системою оцінювання були: для теоретико-методичної підготовленості – міра застосування на практиці сформованих знань (чинна 12-бальна шкала); для загальної рухової й побутово-професійної дієздатності – результати виконання рухових завдань із самозабезпечення й сформованість умінь (навичок) у рухових діях; для морфофункціонального стану й фізичної підготовленості – рівень вияву відповідних показників та фізичних якостей (в усіх випадках за 3-бальною шкалою GMFMS, де: “0” – відсутність зміни, “1” – незначна, “2” – значна, “3” – дуже значна позитивна зміна показника). Водночас виявили високу ефективність технологічного підходу під час термінової адаптації при формуванні змісту окремого заняття, кумулятивної – серії занять, а слідового ефекту під час розподілу форм занять між днями тижня; 10 – визначення послідовності оволодіння навчальним матеріалом упродовж тижня; 11 – конкретизація означених завдань в аспекті їх адекватності можливостям й умінням учня.

Педагогічні умови, які підвищують ефективність реалізації розробленої технології, передбачали: 12 – створення позитивного психологічного клімату в класі; 13–14 – надання вчителю більшої творчої свободи, розширення й поглиблення його співпраці із сім’єю, іншими педагогами; 15 – спрямування й заохочення кожного учня до активної діяльності; 16 – вибір оптимального дозування фізичних вправ, їх планування за циклами з урахуванням даних експерименту; 17 – коригування параметрів фізичних вправ, виходячи з поточного стану учнів; 18 – одночасне розв’язання навчальних завдань та з різнобічної фізичної підготовки.

Розроблена концепція створила передумови для модернізації чинної системи фізичного виховання учнів із церебральним паралічем, а спроектована технологія – передумови для ефективної реалізації її положень на рівні спеціальних навчальних закладів.

Ефективність розробленої концепції й технології визначали за: кількістю досліджуваних показників, що суттєво покращилися впродовж кожного року навчання, літніх канікул і всього періоду; величиною щорічної зміни цих показників в ЕГ та КГ. Об’єктивність висновків про результати експерименту підвищували отримані на початку дані, оскільки свідчили про однорідність сформованих за віком, формою церебрального паралічу й виявом показників, що вивчалися, ЕГ та КГ: у дівчат склало 2,3–9,1 і 2,2–11,7% відповідно, у хлопців – 1,1–9,1 і 1,2–14,3%, за винятком діастолічного тиску й рухливості гомілкоstopового суглоба лівої кінцівки при активному згинанні, що були більші відповідно в ЕГ та КГ. За  $\lambda$ -критерієм Колмогорова-Смирнова в дослідних групах не виявили нормального розподілу значень показників самопочуття, активності, настрою, особистісної й реактивної тривожності учнів, що дало підстави при вивченні відмінності двох середніх використовувати непараметричний критерій.

Наприкінці експерименту отримали зовсім інші дані. Так, за період з VII по X клас в ЕГ та КГ дівчат з 36 досліджуваних показників покращилось відповідно 12 і 5, хлопців – 13 і 6. Водночас наприкінці IX класу в ЕГ дівчат значення 31, в ЕГ хлопців – 29 показників були суттєво вищі порівняно з КГ. Узагальнення отриманих даних засвідчило, що використання розробленої технології в спеціальних загальноосвітніх школах забезпечує учням зі спастичною диплегією й геміпарезом виразний позитивний ефект, передусім у зміні функціональних показників, уповільненні негативної патології суглобово-зв’язкового апарату, формуванні усвідомленого ставлення до занять фізичними вправами. Натомість використання традиційного змісту призводить до значно меншої в кількісному та якісному відношеннях зміни досліджуваних показників.

Аналогічні результати отримали в дослідних групах учнів професійно-освітніх навчальних закладів (табл. 2).

Таблиця 2

**Характеристика зміни досліджуваних показників в експериментальних та контрольних групах учнів спеціальних професійно-освітніх навчальних закладів у ході педагогічного експерименту**

Показник		Дівчата			Хлопці		
		зміна		достовірна відмінність показника у групах наприкінці	зміна		достовірна відмінність показника у групах наприкінці
		ЕГ	КГ		ЕГ	КГ	
Рухова активність	загальна	+	0	—	+	0	* (ЕГ)
	оздоровча	+	0	* (ЕГ)	+	0	* (ЕГ)
Функціональні можливості	ЖСЛ	+	+	* (ЕГ)	+	0	—
	ЧСС у спокої	+	0	* (ЕГ)	+	0	* (ЕГ)
	систолічний АТ	+	0	—	+	0	* (ЕГ)
	діастолічний АТ	+	0	—	+	+	* (ЕГ)
	динамометрія кисті	+	+	* (ЕГ)	+	+	* (ЕГ)
Розумова працездатність	швидкість перегляду знаків	0	0	—	+	0	—
	коефіцієнт продуктивності	+	+	* (ЕГ)	+	+	—
	коефіцієнт ефективності	+	0	—	+	0	—
Професійно-орієнтована фізична підготовленість	швидкість у теплінг-тесті	+	+	—	+	+	—
	динамічна силова витривалість	+	+	* (ЕГ)	+	+	* (ЕГ)
	шв.-силова витривалість	+	+	* (ЕГ)	+	+	—
	статична силова витривалість	+	+	* (ЕГ)	+	+	* (ЕГ)
Рухливість у суглобах	кульшовий — зг. (пр. акт.)	0	0	—	0	0	—
	(лівий активне)	0	0	—	0	0	* (ЕГ)
	(правий пасивне)	0	0	—	0	—	* (ЕГ)
	(лівий пасивне)	0	0	—	0	—	—
	колінний — зг. (пр. акт.)	0	—	* (ЕГ)	0	—	* (ЕГ)
	(лівий активне)	0	—	* (ЕГ)	0	—	* (ЕГ)
	(правий пасивне)	0	0	—	0	0	—
	(лівий пасивне)	0	0	—	0	0	—
	колінний — розг. (пр. акт.)	0	—	* (ЕГ)	0	—	* (ЕГ)
	(лівий активне)	0	—	* (ЕГ)	0	—	* (ЕГ)
	(правий пасивне)	0	—	—	0	—	* (ЕГ)
	(лівий пасивне)	0	—	—	0	—	* (ЕГ)
	гомілкоstop. — зг. (пр. акт.)	0	0	—	0	0	—
	(лівий активне)	0	0	—	0	0	—
	(правий пасивне)	0	0	—	+	0	—
	(лівий пасивне)	+	0	—	+	0	—
	променевоzap. — розг. (пр. акт.)	+	0	—	+	0	—
	(лівий активне)	+	0	—	+	0	—
	(правий пасивне)	0	0	—	+	0	—
	(лівий пасивне)	+	0	—	0	0	—
	ліктьовий — розг. (пр. акт.)	+	0	* (ЕГ)	+	0	* (ЕГ)
	(лівий активне)	+	0	* (ЕГ)	+	0	* (ЕГ)
	(правий пасивне)	+	0	—	0	0	—
	(лівий пасивне)	+	0	—	+	0	—
Загалом досліджуваних показників, із них:		38					
– покращилося		21	7		22	7	
– погіршилося		0	6		0	8	
– не змінилося		17	25		16	23	
– відрізнялося				14			18
– не відрізнялося				24			20

Примітки: “0” – відсутність зміни, “+” – покращення, “-” – погіршення, “—” – відсутність достовірної відмінності показника, “\*” – достовірно кращий показник (у всіх зазначених випадках – на рівні  $p < 0,05$ ); експериментальні групи (ЕГ): дівчата –  $n=24$ , хлопці –  $n=21$ , контрольні (КГ) – по 20.

У дівчат і хлопців одна з причин одержаних результатів – організація їх рухової діяльності як неперервного процесу, що забезпечив систематичне використання фізичних вправ протягом кожного року навчання та в перерві між ними. Підтвердженням цього є: щорічне збільшення загальної рухової активності в ЕГ та зменшення – у КГ, відповідно несуттєве (чому сприяли самостійні заняття фізичними вправами) та значне погіршення під час літніх канікул більшості інших досліджуваних показників.

#### **Висновки.**

1. Загальна рухова активність дівчаток із церебральним паралічем зменшується після 10, хлопчиків – 9, а оздоровча – після 10 років. За два роки навчання в професійно-освітньому закладі ці показники дівчат не змінюються, хлопців – у перший рік відзначаються зростанням оздоровчої при зменшенні загальної рухової активності, у другий навпаки. Результати виконання дівчатками (дівчатами) і хлопчиками (хлопцями) рухових завдань із самозабезпечення схожі: від 7 до 17 років вони суттєво покращуються кількісно та якісно; із 7 років виокремлюються завдання з низькими результатами, зумовлені формою захворювання й індивідуальною руховою підготовленістю; у підлітковому віці більшість результатів погіршується, потім – практично не змінюється. Особливості зміни пов'язані, передусім, із неоднаковим щорічним приростом і виявом результатів у дітей з різними формами захворювання.
2. Динаміка морфофункціональних показників дівчаток і хлопчиків із церебральним паралічем на етапі шкільного віку виявляє схожі тенденції: щорічне покращення морфологічних і показників нервово-м'язової, дихальної систем; чергування періодів їх високого й низького приросту, інші з яких критичні чи середнього приросту; існування періодів погіршення показників діяльності серцево-судинної системи. Особливості, пов'язані зі статтю й формою захворювання: діти зі спастичною диплегією, геміпарезом відзначаються кращими показниками діяльності нервово-м'язової системи, ніж з атонічно-астатичною формою й гіперкінезом; при однаковій формі цей показник кращий у хлопчиків, ніж у дівчаток. Приріст морфологічних показників у них високий відповідно в 7–9, 12 та 7–8, 14–15 років, середній – 13–15 та 9, 12–13, 16 років, а функціональних такий: у дівчаток (дівчат) середній і низький – відповідно в 7, 10, 15–16 та 9, 12–14 років, у хлопчиків (хлопців) високий у 16, середній – 12–15, низький – 8–11 років.
3. Інтелект дітей шкільного віку із церебральним паралічем суттєво підвищується в 12–14 і 16–17 років, але виявляє диспропорцію в структурі в зв'язку з автономним покращенням і вищими показниками вербальних при недорозвиненості просторово-зорових функцій і якості міжфункціональних зв'язків. Особливості розвитку зумовлені віком і формою захворювання: при атонічно-астатичній формі й гіперкінезі показники вищі, ніж при спастичній диплегії, і особливо геміпарезі; у 7 років відповідно 4 і 8%, у 17 – 6% учнів з геміпарезом розумово відсталі. При спастичній диплегії порівняно з іншими формами найменш розвинуті енергетичні можливості інтелекту в швидкому виконанні арифметичних завдань, при всіх формах, за винятком гіперкінезу – зорово-моторна здатність концентрувати, розподіляти й переключати увагу.
4. Діти шкільного віку із церебральним паралічем та без порушень розвитку відрізняються мотивами й інтересами до занять фізичними вправами: у 13–15 років позитивне ставлення виявляє відповідно 89,7 і 56,5% дівчат, 88 і 68,2% хлопців, у 16–17 – 76,2 і 34,5% та 81,5 і 53,4%. Структуру їх інтересів складає: у дівчат 13–15 років – ритмічна гімнастика (у перших 69,2, других – 39,2%) та спортивні ігри (30,8 і 27%), у хлопців відповідно вправи на силу (38,7%), спортивні ігри (35,9%),

бігові вправи (6,7%) та спортивні ігри (37,4%), одноборства (11%), атлетична гімнастика (10,3%). У дівчат 16–17 років такими є відповідно вправи під музику (72,1%), спортивні ігри (19,7%), вправи на тренажерах (4,8%) та аеробіка (30,7%), спортивні ігри (16,7%), у хлопців – вправи на силу (49,5%), спортивні ігри (23,1%), вправи на тренажерах (20,5%) та спортивні ігри (27,3%), атлетична гімнастика (17,5%), східні одноборства (11,6%). Їхні інтереси ґрунтуються на схожих потребах: у дівчат 13–15 років – отримати позитивні емоції, у хлопців – самовдосконалитися, самовиразитися; 16–17 років – у всіх додатково покращити соматичне здоров'я. Основні причини нереалізованих підлітками 13–15 років із церебральним паралічем інтересів: незадовільний стан здоров'я, брак вільного часу, у 16–17 років додатково відсутність пропозицій від однолітків про спільну рухову діяльність, боязкість глузувань однокласників.

5. У дівчаток шкільного віку із церебральним паралічем та без порушень розвитку щорічні зміни морфофункціональних показників неоднакові: у перших найбільше періодів високого приросту виявлено в обвідних розмірах грудної клітки, частоті пульсу, у других – довжині тіла, життєвій ємності легень, частоті пульсу; у хлопчиків – відповідно в масі тіла, артеріальному тиску, частоті пульсу та довжині, масі тіла, силі кисті неуразженої кінцівки. Діастолічний тиск дітей без порушень розвитку щорічно зростає, тоді як у дівчаток із церебральним паралічем – знижується від 7 до 15, у хлопчиків – до 14 років, після чого результати не відрізняються. Динаміка інших функціональних показників схожа, але величини вияву кращі в дітей без порушень розвитку, за винятком пульсу в спокої, який нижчий у дівчат із церебральним паралічем в 11–12, 16, хлопців – 13–14, 16 років, а також діастолічного тиску й довжини тіла дівчат, що, починаючи з 15 та в 17 років, не відрізняються від виявлених у перших. Оздоровча рухова активність дітей із церебральним паралічем нижча (на рівні  $p < 0,05$ ), загальна – не відрізняється від виявленої нами та розрахункової межі (16–20% часу тижня) норми для дітей без порушень розвитку: у дівчат складає 13,1–16,9%, хлопців – 12,6–16,5% ( $p > 0,05$ ).
6. Показники функцій інтелекту дітей із церебральним паралічем значно нижчі, ніж дітей без порушень розвитку, за винятком вербальних при атонічно-астатичній формі й гіперкінезі в 15–17 років, а особливості динаміки такі. У перших найбільший приріст в усі періоди виявляють вербальні, найменший – функції перцептивної організації інтелекту, середній – пам'яті й уваги. У других у 8–10 років найбільшим є приріст функцій перцептивної організації інтелекту, 11–14 – вербальних, 15–17 – показники всіх функцій вирівнюються. Відповідно молодший та середній шкільний вік найважливіші в їх покращенні, за винятком функцій перцептивної організації інтелекту учнів з геміпарезом, що суттєво зростають у 7–11 і 15–16 років.
7. Оптимальним в організації рухової діяльності учнів VII–IX класів спеціальних шкіл є такий розподіл форм занять у тижні: понеділок, четвер – по одному уроку фізичного виховання й заняттю ЛФК (кожне 45 хв); вівторок, п'ятниця – заняття в спортивних секціях (по 90–120 хв), щоденно гімнастика до занять (15–20 хв), рухливі перерви (10–15 хв), на кожному уроці розкладу – рухливі хвилинки, що передбачають використання загальноприйнятих у фізичному вихованні комплексів, та щонайменше один на місяць масовий рекреаційно-оздоровчий захід (90–120 хв), організований як багатоетапні “Спартанські ігри”. У професійно-освітніх навчальних закладах: понеділок, четвер – подвоєний урок і заняття ЛФК (по 90 хв); вівторок, п'ятниця – заняття в спортивних секціях (по 90–120 хв), а також рухливі паузи під час навчально-виробничої діяльності, самопідготовки (10–15 хв) та використання інших зазначених форм з аналогічним змістом.

8. Ефективним в управлінні психофізичним станом учнів VII–IX класів спеціальних шкіл у процесі фізичного виховання є рівномірний (по 18 хв) розподіл змісту уроків між інваріантним і варіативним компонентами, де перший містить такий навчальний матеріал: I чверть – легка атлетика, волейбол, II – гімнастика, баскетбол, III – гімнастика, лижна (кросова) підготовка, IV – легка атлетика, баскетбол. Ураховуючи побажання учнів і дуже незначне покращення результатів у рухових завданнях із самозабезпечення, варіативний компонент передбачає вправи для розвитку фізичних якостей та нетрадиційні (дихальна гімнастика Ніші, Толкачева, східна Хілтмана, ритмічна) для їх фізичного виховання засоби як ефективні в покращенні психоемоційного стану й функціональних показників. При спрямованості занять ЛФК на підвищення функцій уражених м'язів, рухливості суглобів і корекцію порушень моторики склад та параметри засобів усталені.

У спеціальних професійно-освітніх навчальних закладах 40% усіх подвоєних уроків спрямовують на загальну, 60% – на професійно-орієнтовану фізичну підготовку, використовуючи: інваріантні компоненти (29–30 хв) – відповідно вправи для вдосконалення спортивно-ігрової практики, техніки в гімнастичних, легкоатлетичних діях та формування вмінь у професійно важливих діях і в обох випадках – дихальна гімнастика; варіативні (45 хв) – вправи для розвитку сили, загальної витривалості та швидкості реагування, координації в рухах руками, пальцями рук, динамічної, статичної силової витривалості. На заняттях ЛФК зміст інваріантного компонента усталений, варіативного – містить вищезазначені нетрадиційні засоби. На уроках систематично використовують рухливі ігри для покращення фізичних якостей, позитивного емоційного стану учнів. Склад, дозування й спрямованість засобів в інших формах не відрізняються від рекомендованих теорією й методикою фізичного виховання.

9. Результативність управління психофізичним станом учнів VII–IX класів спеціальних шкіл забезпечує врахування зумовлених формою захворювання рухових можливостей, статево-вікових особливостей морфофункціонального дозрівання та виконання умов створення адаптації. Термінової адаптації досягають збільшенням на кожному наступному уроці повторних максимумів (ПМ) у вправах певної спрямованості, кумулятивної – мінімально необхідною кількістю таких уроків і збільшенням з кожним навчальним роком кількості вправ у комплексах, орієнтуючись на такі початкові для семикласників параметри: перші 8 уроків – біг у повільному темпі від 4 до 8 хв для підготовки організму до більших навантажень; сила м'язів кінцівок і спини (щонайменше 8–10 уроків) – від 3–4 ПМ на першому до 10–11 на останньому в повільному темпі з відпочинком між вправами 60–90 с; вибухова сила м'язів кінцівок (8 уроків) – по одній вправі в субмаксимальному темпі від 3 ПМ в одній серії на першому уроці до 6 у двох серіях на останньому з відпочинком між вправами 40–50 с, серіями 180. Рухливість суглобів покращують на кожному уроці, виконуючи по дві вправи в повільному темпі з відпочинком між ними 55–60 с від 10–11 ПМ на першому до 20–25 на останньому уроці серії, після чого їх замінюють схожими, а швидкість (8–10 уроків) – виконуючи три нескладні вправи в максимальному темпі по 6 с від 2 ПМ у кожній на першому до 4 ПМ на останньому уроці серії з відпочинком між повтореннями 40 с, вправами 120–150. Комплекси дихальної гімнастики (30 уроків) містять по три-чотири вправи, кожен виконують 2 хв у повільному темпі з відпочинком між ними 20–25 с, східної гімнастики (30 уроків) – по п'ять-шість вправ, 8–10 ПМ кожної в повільному темпі з відпочинком між ними 30 с або враховуючи вказівки цих методик.
10. Ефективним в управлінні психофізичним станом учнів I–II курсів професійно-освітніх навчальних закладів є дозування, що передбачає: під час впливу на рух-

лівість кінцівок, тулуба (35 уроків) – 4–5 вправ у середньому темпі від 25 ПМ на першому до 35 на останньому уроці такої серії з відпочинком між вправами 60 с і заміною комплексу після кожних 12 уроків; на координацію (серії з 5 і 7 уроків): у маніпулюванні руками, пальцями рук – 3–4 рухливі гри, довільному розслабленні м'язів – 4 вправи в середньому темпі по 10–20 с у двох-трьох серіях з відпочинком між ними 30 с, між вправами 15, вестибулярній стійкості – 3–4 вправи по 10–30 с у двох серіях з відпочинком між ними 40–50 с, вправами 20–25. Для розвитку швидкості реагування і рухів (2x5 уроків) виконують по 4–5 добре відомих вправ у максимальному темпі відповідно по 10–12 ПМ з відпочинком 30 с та по 6–8 с у 3–4 ПМ з відпочинком між ними 40–50 с, вправами 180; сили м'язів кінцівок і спини (2x7 уроків) – 4–5 вправ у повільному темпі з незначним додатковим обтяженням від 3–4 ПМ на першому до 9–10 на останньому уроці в 2 серіях з відпочинком між ними 120 с, вправами 60. Для покращення витривалості: статичної силової (2x5 уроків) – 4 вправи для м'язів шиї, спини, рук у 2 серіях від 10 с на першому до 30 на останньому уроці такої серії з відпочинком між вправами 90 с, серіями 150; динамічної силової (5 і 7 уроків) – аналогічна кількість вправ на ті самі групи м'язів, темп середній у 2 серіях від 12 ПМ на першому до 20–24 на останньому уроці з відпочинком між вправами 60 с, серіями 120; загальної (2x7 уроків) – ритмічна гімнастика, що передбачає розминку (4 вправи в повільному темпі (40 музтактів/хв) по 10 ПМ, відпочинок по 30 с), основну частину (5–7 вправ у середньому темпі (60 музтактів/хв) по 15 ПМ, відпочинок по 40 с), заминку (4 вправи в повільному темпі по 10 ПМ, відпочинок по 30 с). Комплекси вправ східної гімнастики (43 уроки) містять 10–11 вправ, які виконують в повільному темпі по 8–10 ПМ з відпочинком між ними 30 с, а дихальної гімнастики (70 уроків) – від 5–6 до 9 вправ по 14–15 ПМ у повільному темпі з таким самим інтервалом відпочинку.

11. Контроль за результатами рухової діяльності учнів є комплексним і спрямований на оцінку: 1) побутово-професійної дієздатності (школа – результати виконання рухових завдань із самозабезпечення за методикою GMFM, професійно-освітній заклад – уміння (навички) у професійно важливих рухових діях); 2) морфофункціонального стану (усталені показники); 3–4) теоретико-методичної, загальної рухової (уміння, навички у визначених змістом програми рухових діях); 5) фізичної (кондиційні якості й здатність до рівноваги, копіювальних рухів, просторової орієнтації, довільного розслаблення м'язів – усталені тести) підготовленості. Остання в учнів професійно-освітніх закладів містить також важливі для професійної діяльності фізичні якості: швидкість рухів руками (тепінг-тест) і різновиди витривалості (згинання–розгинання рук в упорі лежачи на лаві, піднімання за 1 хв тулуба в сід лежачи на спині, утримування тулуба в прогині лежачи на животі). Критеріями та системою оцінювання є: напрям “3” – міра застосування знань (чинна 12-бальна шкала); “1”, “4” – рівень вияву моторних функцій і сформованість умінь (навичок) у рухових діях; “2”, “5” – морфофункціональних показників і фізичних якостей, – усі за 3-бальною шкалою GMFMS. Оцінка тільки позитивна, стимулююча, відображає будь-які індивідуальні зміни, а не міру відповідності середньостатистичній нормі (крім показників “2”). Контроль упродовж року передбачає аналіз показників: вихідний і підсумковий – усіх напрямів, поточний (щомісяця) – “3”, “4”, етапний (наприкінці семестру) – “1”, “5”.
12. Розроблена концепція, зважаючи на недоліки чинної організації й змісту рухової діяльності у фізичному вихованні учнів із церебральним паралічем, визначає напрями їх удосконалення, керуючись загальними (демократизації, гармонійного розвитку, зв'язку з життєдіяльністю, компенсаторної і корекційно-розвивальної

- спрямованості) та методичними (доступності й індивідуалізації, систематичності, вербалізації й наочності, прогресування компенсаторно-розвивального впливу, неперервності, вікової адекватності, циклічності) принципами, а при формуванні змісту кожного освітнього рівня враховує статево-вікові й зумовлені формою захворювання особливості динаміки моторних, психічних функцій, мотивів й інтересів учнів.
13. Ефективність реалізації запропонованої концепції забезпечує відповідна технологія, розроблена на основі принципів проектування, визначених методичних прийомів утілення їх вимог у проекті, педагогічних умов ефективної реалізації її змісту в спеціальних навчальних закладах та інших компонентів технології: вихідних і підсумкових результатів учнів, змісту рухової діяльності як неперервного поетапного вирішення поставлених завдань, що передбачає експериментально обґрунтовані форми, засоби й методи фізичного виховання.
  14. Формуючий експеримент підтвердив ефективність розробленої технології, про що свідчать кращі (на рівні  $p < 0,05$ ) кількісні зміни досліджуваних показників, ніж отримані при використанні традиційного змісту: за період з VII по X клас у дівчат з 36 показників покращилось відповідно 12 і 5, у хлопців – 13 і 6; від I до III курсу в дівчат з 38 показників покращилось 20 і 7, у хлопців – 19 і 8. Якість змін така: наприкінці IX класу та II курсу в ЕГ дівчат відповідно 31 і 14, ЕГ хлопців – 29 і 18 показників були значно вищі, ніж у КГ. Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації рухової діяльності як неперервного процесу та виразну спрямованість розробленої технології на покращення функціональних показників, меншу, але також позитивну – на уповільнення негативних патологічних змін суглобово-зв'язкового апарату й формування позитивного ставлення учнів до занять фізичними вправами, унаслідок самостійних занять в ЕГ, порівняно з КГ, суттєвіше зростала рухова активність, а впродовж літніх канікул значно менше погіршилися інші досліджувані показники.
1. Гросс Ю. А. Применение тренажерных устройств в процессе реабилитационных занятий физическими упражнениями детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Ю. А. Гросс. – М. : ВНИИФК, 1998. – 23 с.
  2. Гузій О. В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13–15 років з церебральним паралічем другої групи важкості захворювання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Оксана Володимирівна Гузій. – Л., 2002. – 169 с.
  3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : [учеб. пособ.] / А. А. Дмитриев. – М. : Изд. центр "Академия", 2002. – 176 с.
  4. Жиленкова В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : [учеб. пособ.] / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих. – С. Пб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.
  5. Козьявкін В. І. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації / В. І. Козьявкін // Український вісник психоневрології. – 2000. – Т. 8. – Вип. 2 (24). – С. 13–16.
  6. Ли Е. С. Разработка основных двигательных функций инвалидов с последствиями заболевания ДЦП : [метод. реком.] / Е. С. Ли. – М. : ВНИИФК, 1997. – 19 с.
  7. Лунь Г. П. Стан серцево-судинної системи у хворих на ДЦП до і після інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації / Г. П. Лунь // Укр. вісник психоневрології. – 1999. – Т. 7. – Вип. 2 (20). – С. 31–32.
  8. Мамайчук И. И. Психология дизонтогенеза и основы психокоррекции / И. И. Мамайчук. – С. Пб. : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2000. – 166 с.
  9. Мерзлікіна О. А. Тлумачний словник термінів і словосполучень фізичної реабілітації : [довідник] / О. А. Мерзлікіна, О. В. Гузій. – Л. : Науково-видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2002. – 48 с.

10. Попов Г. И. Методологические подходы к разработке новых психофизических и психобиомеханических технологий / Попов Г. И., Ратов И. П., Моченов В. П. // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 5. – С. 24–26.
11. Сермеев Б. В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими ДЦП : [учеб. пособ.] / Б. В. Сермеев, Н. Н. Єфименко. – М. : Советский спорт, 1991. – 87 с.
12. Семенова К. А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича : [учеб. пособ.] / К. А. Семенова. – М. : Антидор, 1999. – 384 с.
13. Сологубов Е. Г. Система реабилитации больных с детским церебральным параличом методом динамической функциональной проприоцептивной коррекции : автореф. дис. на соискание уч. степени доктора мед. наук : спец. 14.00.13 “Педиатрия” / Е. Г. Сологубов. – М. : Моск. мед. академия, 1997. – 41 с.
14. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание : [учеб. пособ.] / Р. В. Чудная. – К. : Наукова думка, 2000. – 380 с.
15. Lepage C. Association between characteristics of locomotion and accomplishment of life habits in children with cerebral palsy / C. Lepage // Phys. Therapy. – 1998. – Vol. 78. – № 5. – P. 458–469.
16. Sherrill C. Adapted Physical Activity and Sport. Crossdisciplinary and Lifespan / C. Sherrill. – WCB : McGraw-Hill Higher Education, 1999. – P. 2–17.
17. Stallings V. A. Nutritional status and growth of children with diplegic or hemiplegic cerebral palsy / V. A. Stallings, E. B. Charney, J. C. Davies, C. E. Cronk // Dev. Med. & Child. Neurol. – 1993. – № 35. – P. 997–1006.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

УДК 373.5: 355-001.8  
ББК 75.0

Олександр Чернієнко, Ігор Григус

### ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й АПІТЕРАПІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ 16–17 РОКІВ

*У статті наведені дані про застосування засобів фізичного виховання в поєднанні з апітерапією щодо підвищення фізичної підготовленості дівчат 16–17 років. Дослідження довело позитивний вплив запровадженої програми фізичного виховання в поєднанні з апітерапією на фізичний розвиток дівчат 16–17 років та підвищення їхньої фізичної підготовленості.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, апітерапія, фізична підготовленість, дівчата.

*В статье приведены данные о применении средств физического воспитания в сочетании с апитерапией относительно повышения физической подготовленности девушек 16–17 лет. Исследование показало позитивное влияние внедренной программы физического воспитания в сочетании с апитерапией на физическое развитие девушек 16–17 лет и повышение их физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, апитерапия, физическая подготовленность, девушки.

*In article the data about application of means of physical training in a combination with haneytherapy concerning increase of physical fitness of girls 16–17 age is presented. Research has finished positive influence of the offered program of physical training in a combination with haneytherapy on physical development of girls 16–17 and increase of their physical preparedness.*

**Key words:** physical training, haneytherapy, physical preparedness, girls.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Найгострішою соціальною проблемою сьогодення в Україні є погіршення здоров'я дітей та підлітків. Негативним фактором, який погіршує здоров'я, є неправильне харчування, особливо при малорухливому способі життя (гіпокінезії) і стресах.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми організації фізичного виховання студентської молоді показав, що нині вкрай необхідні дослідження потреб і мотивів до занять спортивно-оздоровчою діяльністю молоді. Відзначено актуальність



вивчення цієї проблеми в юнаків та дівчаток під час занять фізичною культурою [4; 6]; висвітлено шляхи оновлення фізичної культури та розглянуто структуру мотивів занять з метою їх актуалізації [5]; розглянуто проблеми, пов'язані з переходом вищих навчальних закладів до викладання дисципліни “Фізичне виховання” відповідно до навчальних програм, складених згідно з вимогами Болонського процесу [1]; подано інформацію про організацію й форми роботи з фізичного виховання студентської молоді Миколаївського державного університету ім. В.О.Сухомлинського [3]; проаналізовано дані фізичної підготовленості, фізичного стану та адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи студентів ГУ “ЗІДМУ”. Запропоновано шляхи оптимізації процесу фізичного виховання [2].

Усе висвітлене вище обґрунтовує актуальну й складну проблему фізичного виховання підростаючого покоління та покращення фізичної працездатності.

**Мета роботи** – встановити ефективність комплексного впливу засобів фізичного виховання в поєднанні з апітерапією на фізичну підготовленість дівчат 16–17 років.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети проведено аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, обстеження, методи тестування рухових здібностей (стрибок у довжину з місця, підйом тулуба з положення лежачи протягом 60 с, 12-хвилинний біг (тест Купера), човниковий біг на витривалість, човниковий біг 4x10 м, підтягування на перекладині, вис на зігнутих руках).

Досліджувався контингент студенток Рівненського базового медичного коледжу. У нашому дослідженні взяло участь 60 дівчат 16–17 років.

Студентки були поділені на контрольну (n=30) та основну (n=30) групи, які були ідентичними за віком та фізичним розвитком.

Студентки контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою фізичного виховання. Студентки основної групи займалися за комплексною програмою фізичного виховання в поєднанні з апітерапією, вони відвідували секції за вибором, а це їм зараховувалося, як відвідування необхідних занять. Визначальними рисами запропонованої програми є те, що фізична підготовленість була спрямована на розвиток і підвищення фізичної працездатності, відбувалось активне залучення студенток. Фізичне виховання зі студентками основної групи проводилося протягом усього періоду навчання в режимі навчальної діяльності та в позаурочний час.

Основними положеннями комплексної програми підвищення фізичної працездатності були:

- дотримання нормального обсягу організованої рухової активності, відвідування занять із фізичного виховання протягом чотирьох годин на тиждень;
- виконання рекомендованого рухового режиму в позанавчальний час;
- поліпшення рівня функціонального стану й рухового режиму організму, що суб'єктивно відображається на зміні показників фізичної працездатності й морфофункціонального стану організму;
- єдність засобів фізичної культури й збалансованого харчування, іншими словами забезпечення енергетичного відновлення організму після фізичних навантажень;
- розкриття внутрішніх резервів організму дівчат 16–17 років, здоров'я й фізичного стану взагалі;
- розвиток у дівчат ініціативи приймати самостійні рішення до оптимізації індивідуального підбору засобів і методів фізичної культури;
- використання запропонованої комплексної програми як суб'єктивного фактора фізичної працездатності для повсякденної діяльності;
- творче ставлення дівчат до занять на основі спеціальних знань із фізіології рухової активності протягом усього періоду навчання в медичному коледжі;

- оцінювання засвоєння дівчатами 16–17 років теоретичних знань із фізичної культури й підвищення фізичної працездатності;
- активний відпочинок є не тільки чинником, який впливає на інтенсивність відновлення м'язової працездатності після фізичного навантаження. Вплив активного відпочинку виявляється в терміновому адаптаційному ефекті, який безпосередньо полегшує виконання фізичних вправ і значною мірою нейтралізує несприятливий вплив занять фізичними вправами на розумову працездатність;
- заняття аутотренінгом під керівництвом викладача або самостійне вдосконалювання його цілющого впливу на фізичну працездатність;
- зосередження уваги фізичного виховання студентів-медиків на зміцнення серцево-судинної системи, яка є одним з головних чинників формування фізичної працездатності.

Ураховуючи особливості жіночого організму, ми особливу увагу звертали на зміцнення м'язів черевного пресу та спини, щоб утримувати внутрішні органи у вірному положенні.

Висока біологічна цінність “Чудо-меду” дає підстави використовувати його як систематичну добавку до їжі, тим більше, що до цього часу не зареєстровано випадків побічної дії, викликаних одночасним застосуванням великих доз продукту. Уважається, що максимальною дозою “Чудо-меду”, яку дозволено приймати як харчову добавку, є 50–100 г кожного дня. Аналіз дослідження реакції дихальної системи на фізичне навантаження показав, що найбільший ефект дає вживання препарату “Чудо-мед” (у дозі дві столові ложки) за 30 хв до початку виконання навантаження. У будь-якому випадку при виключенні препарату з раціону спостерігається значне зниження рівня активності студенток.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Новий час диктує вищі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Ці нові можливості можуть бути створені за допомогою розумної й строго науково-обґрунтованої системи виховання студентської молоді, захисту й розвитку їх здоров'я. Немає потреби доводити, що охорона й розвиток здоров'я молоді значною мірою залежать від індустрії оздоровлення. Якщо ще 10–20 років тому акцент робився, як правило, на “медичні” засоби, то сьогодні наука й практика багатьох країн орієнтується на профілактику захворювань немедикаментозними засобами.

Фізичне виховання студенток у режимі навчальної роботи здійснювалося в таких формах:

1. Навчальні заняття, передбачені навчальним планом і розкладом коледжу.
2. Факультативні заняття, що є продовженням і доповненням до навчальних занять. Вони включалися в навчальний розклад за узгодженням з кафедрою фізичного виховання, щоб забезпечити студентам можливість їхнього відвідування. На факультативних заняттях (2–4 год у тиждень) удосконалювалася фізична підготовка студенток, згідно з вимогами програмних норм, поглиблювалася професійна фізична підготовка, розширювалися знання з теорії та методики фізичного виховання, продовжувалася підготовка студенток до суспільної оздоровчо-спортивної діяльності.

На початку дослідження ми провели тестування рухових здібностей студенток. Ця методика передбачала проведення таких вправ: стрибок у довжину з місця; підйом тугуба з положення лежачи протягом 60 с; 12-хвилинний біг (тест Купера); човниковий біг на витривалість; човниковий біг 4x10 м; підтягування на перекладині; вис на зігнутих руках. Стрибок у довжину з місця використовувався для визначення “вибухової”

сили, підйом тулуба з положення лежачи протягом 60 с призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба й живота. 12-хвилинний біг (тест Купера) та човниковий біг на витривалість застосовували для оцінки максимальної аеробної здібності (загальної витривалості). Вис на зігнутих руках використовувався для визначення статичної витривалості м'язів рук і плечового пояса.

За допомогою даного тестування ми визначили початковий рівень фізичної підготовленості дівчат контрольної та основної груп (табл. 1).

Рухові здібності – це індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей відносять: силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційно-рухові здібності, гнучкість, загальну й специфічну витривалість.

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості дівчат обох груп на початку дослідження (у балах)

Контингент	Стрибок у довжину з місця	Підйом тулуба з положення лежачи протягом 60 с	12-хвилинний біг (тест Купера)	Човниковий біг на витривалість	Вис на зігнутих руках
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Контрольна група	4,17±0,37	5,40±0,23	3,23±0,26	4,00±0,27	4,87±0,30
Основна група	4,13±0,29	5,03±0,26	2,93±0,22	4,23±0,30	4,93±0,27

Аналізуючи дані результатів тестування, ми бачимо, що фізична підготовленість студенток обох груп відповідає нижче середньому рівню:

- ✓ середня оцінка стрибка в довжину з місця студенток контрольної групи дорівнює 4,17±0,37 та 4,13±0,29 в основній групі; як бачимо, середні бали обох груп значно не відрізняються й відповідають нижче середній оцінці;
- ✓ середня оцінка підйому тулуба з положення лежачи протягом 60 с у контрольній групі дорівнює 5,40±0,23 та 5,03±0,26 балів в основній групі, тобто середні бали обох груп значно не відрізняються й відповідають середній оцінці;
- ✓ середня оцінка 12-хвилинного бігу (тест Купера) в контрольній групі дорівнює 3,23±0,26 та 2,93±0,22 в основній групі; як бачимо, середній бал контрольної групи нижчий середньої оцінки, середній бал основної групи значно нижчий середньої оцінки;
- ✓ середня оцінка виконання човникового бігу на витривалість у контрольній групі дорівнює 4,00±0,27 та 4,23±0,30 в основній групі, тобто середні бали обох груп значно не відрізняються й відповідають нижче середній оцінці;
- ✓ середня оцінка вису на зігнутих руках у контрольній групі дорівнює 4,87±0,30 та 4,93±0,27 балів в основній групі, тобто середні бали обох груп значно не відрізняються й наближаються до середньої оцінки, яка дорівнює 5 балам.

Первинне обстеження фізичної підготовленості також виявило, що гірше справилися дівчата 16–17 років із тестами з бігу, краще виконання ми спостерігаємо в підйомі тулуба з положення лежачи протягом 60 с та вису на зігнутих руках.

При нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональним можливостям дівчат основної групи, ми виходили з таких позицій:

- градація фізичних навантажень за окремими показниками, зокрема за частотою серцевих скорочень, поглинанням кисню, легеневою вентиляцією;

- дозування інтенсивності фізичного навантаження залежно від максимальної швидкості пересування;
- оцінка інтенсивності навантаження, виходячи з максимальних енергетичних можливостей організму.

На заняттях ми використовували спортивні ігри, які розглядалися як емоційний й організаційний засіб, що може раціонально доповнювати заняття з фізичного виховання.

Ураховуючи періоди року, ми не допускали значних коливань окремих функціональних показників, фізичної працездатності й загального рівня здоров'я.

Розподіл фізичного навантаження в тижневому циклі дозволяв виконувати програму з фізичної культури для ВНЗ I–II рівня акредитації України й суттєво покращувати фізичну працездатність та рівень здоров'я дівчат.

Система оцінювання включала: попереднє оцінювання на початку навчального року, яке забезпечило діагностику вихідного рівня фізичної підготовленості; поточне оцінювання, за допомогою якого реєструвалися досягнення студенток; корекція й підсумки оцінювання, що визначає досягнутий рівень фізичної працездатності й фізичної підготовленості в кінці навчального року. Таким чином, різні види педагогічного контролю дали змогу порівнювати заплановані результати із фактичними, своєчасно вносити корективи й керувати процесом фізичної підготовки.

На заняттях фізичною культурою задля виховання силових здібностей студенток досить часто ми використовували силові види навантажень. Характер ступеня зміни показників (ЧД, ЧСС, АТ) залежав від виду силового навантаження й був менш виражений, ніж після виконання бігових і швидкісно-силових навантажень.

Велика частка анаеробного режиму навантаження із силовою спрямованістю не викликала перенапруження серцевого м'яза й покращила його роботу. Оскільки основна частина такого навантаження носить локальний характер і підтримує нормальне функціонування серцево-судинної й м'язової систем, стабілізує на оптимальному рівні фізичну працездатність, фізичний розвиток і тілобудову. На підставі вивчення реакцій серцево-судинної системи організму дівчат 16–17 років розвиваються швидкісно-силові якості. Рівень функціонування серцево-судинної системи навантаження знаходиться в зоні 123–173 уд/хв. Він відповідає нормам навантажень на всі системи організму дівчат.

На підставі раніше отриманих результатів розроблено методичні рекомендації проведення занять для підвищення фізичної працездатності дівчат 16–17 років:

- використання аеробних й анаеробних вправ як домінуючих (спортивні ігри розглядалися як розвага й відпочинок);
- використання позитивних емоцій з метою підвищення мотивації до навчання;
- використання дівчатами здобутої фізичної підготовленості в повсякденному житті для підвищення фізичної працездатності;
- організація активної практичної діяльності підлітків з конкретними вказівками;
- поступове збільшення самостійних дій підлітків: перехід й адаптація від доступних навантажень до більш важких;
- зміна видів діяльності на занятті;
- повторення матеріалу, застосування його в нових ситуаціях;
- індивідуальна й диференційована робота на занятті (завдання студентка повинна виконувати відповідно до своїх фізичних можливостей і з використанням необхідної допомоги викладача).

У табл. 2 подані результати тестування рухових здібностей дівчат обох груп наприкінці дослідження.

Таблиця 2

Оцінка фізичної підготовленості дівчат  
обох груп наприкінці дослідження (у балах)

Контингент	Стрибок у довжину з місця	Підйом тулуба з положення лежачи протягом 60 с	12-хвилинний біг (тест Купера)	Човниковий біг на витривалість	Вис на зігнутих руках
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Контрольна група	5,27±0,33	7,93±0,18	4,57±0,25	4,77±0,28*	7,43±0,25
Основна група	6,53±0,25*	8,23±0,23*	5,97±0,20*	6,57±0,26*	8,50±0,19*

Примітка : \* – показник вірогідності розходжень  $p < 0,05$ .

Аналізуючи результати тестування, ми бачимо, що фізична підготовленість студенток основної групи наприкінці дослідження краща, ніж у студенток контрольної групи:

- ✓ середня оцінка стрибка в довжину з місця в контрольній групі дорівнює 5,27±0,33, а в основній – 6,53±0,25 балів; як бачимо, середній бал основної групи значно вищий середнього балу контрольної групи;
- ✓ середня оцінка підйому тулуба з положення лежачи протягом 60 с у контрольній групі дорівнює 7,93±0,18, а в основній – 8,23±0,23 балів; тобто середній бал основної групи значно вищий середнього балу студенток контрольної групи;
- ✓ середня оцінка 12-хвилинного бігу (тест Купера) у контрольній групі дорівнює 4,57±0,25, а в основній – 5,97±0,20; виходить, що середній бал основної групи значно вищий середнього балу студенток контрольної групи;
- ✓ середня оцінка виконання човникового бігу на витривалість у контрольній групі дорівнює 4,77±0,28, а в основній – 6,57±0,26; як бачимо, середній бал студенток основної групи значно вищий середнього балу контрольної групи;
- ✓ середня оцінка вису на зігнутих руках у контрольній групі дорівнює 7,43±0,25, а в основній – 8,50±0,19, що демонструє значно вищі показники середнього балу студенток основної групи, ніж контрольної.

Статистично достовірною різницею покращення результатів спостерігається за всіма п'ятьма показниками в студенток основної групи й лише по одному показнику (човниковий біг на витривалість) у контрольній групі, що доводить ефективність запропонованої програми.

**Висновок.**

Дослідження довело позитивний вплив запровадженої програми фізичного виховання в поєднанні з апітерапією на фізичний розвиток дівчат 16–17 років та підвищення їх фізичної підготовленості.

**Перспектива подальших досліджень.** Наші дослідження будуть спрямовані на пошук ефективних засобів фізичного виховання та особливостей харчування студенток 16–17 років щодо покращення функціонального стану їх організму.

1. Гусев Т. П. Актуальні питання впровадження експериментальної учбової програми з дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах України / Т. П. Гусев, І. Й. Малинський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 34–37.
2. Захаріна Є. Аналіз фізичної підготовленості студентів гуманітарного університету [Електронний ресурс] / Є. Захаріна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 21. – С. 20–25.

3. Кулаков Ю. Аналіз навчально-оздоровчої роботи з фізичного виховання у Николаївському державному університеті [Електронний ресурс] / Ю. Кулаков, І. Демидова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 85–87.
4. Пшенична Л. П. Адаптація студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих учбових закладах / Л. П. Пшенична, А. П. Козицька // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 4. – С. 74–80.
5. Стоянов В. А. Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. А. Стоянов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 5. – С. 61–68.
6. Чернієнко О. А. Підвищення фізичної працездатності дітей старшого шкільного віку / О. А. Чернієнко, І. М. Григус // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Вип. VII. – Рівне : Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, 2010. – С. 326–337.

*Рецензент:* канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

УДК 615.825+616-036.82/.85  
ББК 75.0

*Ольга Нагорна*

### РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ МОТОРИКИ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ІЗ СИНДРОМОМ РОЗЛАДУ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ

*У статті розглядаються питання проведення занять з кінезітерапії дітей раннього віку із синдромом розладу рухової сфери, аналізується вплив корекційних вправ в індивідуальній комплексній програмі фізичної реабілітації на розвиток загальної моторики.*

**Ключові слова:** кінезітерапія, програма ранньої комплексної реабілітації, синдром розладу рухових функцій, діти раннього віку.

*В статье рассматриваются вопросы проведения занятий кинезитерапии детей раннего возраста с синдромом расстройства двигательной сферы, анализируется влияние коррекционных упражнений в индивидуальной комплексной программе физической реабилитации на развитие общей моторики.*

**Ключевые слова:** кинезитерапия, программа ранней комплексной реабилитации, синдром расстройства двигательного развития, дети раннего возраста.

*In the article the questions of lead through of employments are examined after a kinezitherapy to the children of early age with the syndrome of violations of development of motive sphere, influence of kinezitherapy is analyzed in the individual complex program of physical rehabilitation on development of motive functions.*

**Key words:** kinezitherapy, program of early complex rehabilitation, syndrome of disorder of motive functions, the children of early age.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Органічні ураження нервової системи в дітей з перинатальними ушкодженнями зустрічаються в 9–35% випадків. Типовим наслідком перинатального ушкодження мозку є порушення психомоторного розвитку дитини різного ступеня важкості – від мінімальних мозкових дисфункцій до дитячого церебрального паралічу з формуванням тяжкої інвалідності. За даними досліджень, аналіз захворюваності дитячого населення свідчить про те, що ураження нервової системи в дітей продовжують відносити до тих факторів, які формують основний прошарок соціально дезадаптованих дітей. Важливість проблеми та потребу пошуку шляхів її вирішення підтверджують наукові роботи останніх років [3].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми організації фізичної реабілітації дітей з порушеннями рухового розвитку показав, що гіпоксично-ішемічне ураження

ЦНС може бути причиною довготривалих неврологічних ускладнень й інвалідності дітей [1; 2; 4]. Пошук методів, засобів для ранньої діагностики рухових розладів, формування церебрального паралічу, диференціації діагнозів та, відповідно, вибір необхідного лікування постійно триває як в Україні, так і за її межами [2].

При лікуванні синдрому рухових розладів, як відмічають фахівці, необхідний ранній, комплексний вплив, із використанням засобів фізичної реабілітації, сучасних методів і методик для розширення рухового потенціалу дитини [5]. У закладах реабілітації дітей з порушеним руховим розвитком традиційно використовуються різні методи фізичної реабілітації: ЛФК, масаж, рефлексотерапія, фізіотерапія, гідротерапія, які застосовуються з урахуванням тяжкості функціональних порушень та протипоказів до цих засобів та методів реабілітаційної терапії [3].

Аналіз ряду досліджень щодо локомоцій у дітей першого року життя із затримкою рухового розвитку різними авторами дозволив класифікувати основні порушення в руховій сфері та систематизувати основні напрями корекційного впливу, який сприяє покращенню розвитку рухових навичок і функцій у дітей раннього віку [1; 4]. Лікувальна фізична культура як метод реабілітації дітей із затримкою рухового розвитку, за даними вчених, – один з основних та ефективних засобів у комплексній терапії, є природнім та сприяє швидшому покращенню та розвитку рухових функцій. Застосовуються як гімнастичні, так і спеціальні вправи [1; 5; 6]. Для отримання позитивного ефекту в комплексі реабілітаційних заходів дітей з розладами рухового розвитку використовують різні види масажу – загальний лікувальний, точковий, рефлексоторний, сегментарний [3].

Незважаючи на значне зацікавлення цією проблемою, сьогодні недостатньо приділяється увага підбору диференційованих засобів фізичної реабілітації дітям першого року життя із синдромом розладу рухових функцій різного ступеня тяжкості, недостатньо вивчене питання проведення кінезітерапії у формі гри дітям раннього віку з помірним та тяжким ішемічно-гіпоксичним ураженням нервової системи, а також глибоко недоношеним дітям, що мають значне порушення рухового розвитку.

**Мета** дослідження – виявити вплив комплексної програми фізичної реабілітації на розвиток загальної моторики дітей раннього віку із синдромом розладу рухових функцій.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі Рівненського центру медико-соціальної реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи та в навчально-реабілітаційному центрі “Особлива дитина”.

У дослідженні брало участь 44 дитини раннього віку з ураженням нервової системи різного ступеня, що супроводжується синдромом розладу рухового розвитку: основна група (n=22) та контрольна група (n=22). Дослідження проводилось протягом 12 місяців.

Діти за віком поділялись наступним чином: від 3 до 6 місяців – 18 (40,91%) дітей; від 6 до 9 місяців – 8 (18,18%) дітей; від 9 до 12 місяців – 18 (40,91%) дітей.

За ступенем ураження центральної нервової системи діти поділялись на: 19 (43,18%) дітей з легким ступенем ураження нервової системи, 9 (20,45%) дітей з помірним ступенем ураження нервової системи, 16 (36,36%) – із важким ступенем ураження нервової системи.

Група фахівців складалася з лікаря-невролога, реабілітолога, психолога.

Для дітей основної групи складалась індивідуальна програма ранньої комплексної фізичної реабілітації, яка включала в себе курс масажу через 1,5 місяці, щоденні заняття з лікувальної фізичної культури, гідрокінезітерапії, ігротерапії, залучення батьків до співпраці з групою фахівців для забезпечення безперервності та тривалості реабілі-

таційного процесу. Діти контрольної групи займалися за загальноприйнятою методикою: кожні 3 місяці в центрі реабілітації проводився курс масажу та лікувальна фізична культура протягом 10–15 днів.

Робота з дитиною передбачала оцінювання локомоторного розвитку, визначення різниці хронологічного й моторного віку, формування мети реабілітаційної терапії, планування заходів та вибір методик щодо усунення рухових розладів, поточний і плановий контроль якості й ефективності проведених заходів, при необхідності – корекція програми та продовження реабілітаційної терапії.

Для оцінки рухового розвитку дітей першого року життя ми адаптували та взяли за основу обстеження таблиці розвитку моторики: “Основні показники моторного розвитку” [4], “Мюнхенська функціональна діагностика розвитку дитини” – перший рік життя (Г.Кьолер та Хегелькраут) [3], “Етапи розвитку здорових дітей” [4], “Оцінка та діагностування моторного розвитку дітей першого року життя” [2], “Моторно-психічний розвиток недоношених дітей” [4]. Оцінка основних рухових функцій дозволила нам визначити, на якому етапі рухового розвитку та подолання тілом сил гравітації знаходиться дитина, установити відповідність хронологічного й моторного віку, виявити причини, що гальмують розвиток рухових функцій. Вибір засобів фізичної реабілітації визначався клінічною необхідністю, безпекою для дитини, погодженістю з батьками.

Для доведення ефективності програми фізичної реабілітації ми використовували критерій Стьюдента (при  $p=0,05$ ), порівнюючи отримані результати на початку та наприкінці дослідження з табличними значеннями, щоб визначити достовірну різницю.

Ключ до оцінки в балах: 0 = не може виконати; 1 = намагається виконати; 2 = виконує з допомогою; 3 = виконує самостійно повністю.

**Результати дослідження.** Оцінка загальної моторики та виконання рухових функцій дітей, а також аналіз виконання рухових функцій на початку нашого дослідження показав, що діти обох груп мали значну затримку розвитку рухових функцій у порівнянні з етапами типового розвитку та були майже ідентичні. За результатами тестування великої моторики потрібно зазначити, що не існувало вірогідних відмінностей між показниками рухових функцій основної групи й групи порівняння ( $p>0,05$ ), тобто вони були однорідними.

Категорії обстеження загальної моторики: контроль за положенням голови в основній групі  $1,18\pm 0,23$ , у контрольній групі –  $1,23\pm 0,22$ ; поворот на бік у дітей в основній групі –  $0,77\pm 0,20$ , у контрольній групі –  $1,00\pm 0,23$ ; поворот із живота на спину й назад у дітей в основній групі –  $0,59\pm 0,18$ , у дітей контрольної групи –  $0,82\pm 0,21$ ; упевнена опора на ноги при стоянні з підтримкою в дітей в основній групі –  $0,3\pm 0,13$ , у дітей контрольної групи –  $0,45\pm 0,18$ ; сидіння при пасивно наданому положенні в дітей основної групи –  $0,14\pm 0,10$ , у дітей контрольної групи –  $0,27\pm 0,16$ ; повзання “по-пластунськи” в дітей основної групи –  $0,14\pm 0,10$ , у дітей контрольної групи –  $0,36\pm 0,16$ ; самостійне сидання з положення лежачи в дітей основної групи –  $0,05\pm 0,04$ , у дітей контрольної групи –  $0,14\pm 0,10$ ; при стоянні в положенні “рачки”, розхитування назад-уперед у дітей основної групи –  $0,09\pm 0,06$ , у дітей контрольної групи –  $0,14\pm 0,10$ ; самостійне рачкування в дітей основної групи –  $0,00\pm 0,00$ , у дітей контрольної групи –  $0,05\pm 0,04$ ; самостійна зміна положення: із сидіння на рачкування та навпаки в дітей основної групи –  $0,00\pm 0,00$ , у дітей контрольної групи –  $0,05\pm 0,04$ ; вставання біля опори з положення “рачки”, крокування вздовж опори на повній стопі, самостійне стояння, ходіння з допомогою, самостійна хода в дітей як основної, так і контрольної групи –  $0,00\pm 0,00$ .



Основною **метою** занять з кінезітерапії дітям раннього віку із синдромом розладу рухових функцій було: розвиток випрямляючих рефлексів та життєво необхідних навичок і рухових функцій у відповідності з етапами розвитку рухових можливостей здорової дитини; вертикалізація тіла дитини та формування альтернативного переміщення при неможливості розвитку повноцінних рухових функцій; профілактика патологічних установок тулуба й деформації кінцівок; розвиток просторових уявлень та схеми тіла.

Лікувальна фізична культура включала в себе гімнастичні вправи: рефлексорні, пасивні, активні з допомогою, активні, корекційні вправи, ігротерапію як засіб ЛФК. Цінність таких вправ полягала в зміцненні м'язів тіла дитини, розвитку згинальних та розгинальних дій рук, ніг, гнучкості тіла й пластичності всіх груп м'язів, покращення рухливості стегнового, колінного, гомілковостопного й плечового суглобів. Рефлексорні вправи базуються на основі вроджених рефлексів дитини, сприяють розгинальній функції м'язів, дають можливість виявити наявність чи відсутність вроджених рефлексів, нормалізують м'язовий тонус, сприяють покращенню рухової активності дитини. Активні вправи з допомогою спрямовувались на стимулювання активних рухів дитини. Вправи лікувальної фізичної культури спрямовані на зміцнення ослаблених та розтягнення спазмованих м'язів, розвиток рухових навичок за принципом онтогенетичної послідовності, покращення просторових уявлень, схеми тіла, функціонування рук, опороздатності ніг, вертикалізації тіла. Упровадження методики "рука в руці" дозволила контролювати правильне виконання й навчання дітей фізіологічним рухам – багаторазове повторення однотипних рухів під час ЛФК, ігротерапії, гідротерапії допомагало засвоєнню рухових функцій. Критерієм до збільшення навантаження, розширення комплексу вправ була позитивна реакція дитини на заняття, її спокійна поведінка, усміхнене обличчя, бажання займатись.

Під час занять кінезітерапії домінуючою була форма гри. Заняття проводили перед дзеркалом з використанням звукових, музичних, яскравих іграшок. У випадку неможливості виконання дитиною самостійно певних рухових функцій та з урахуванням її хронологічного віку, дитина виконувала дії при постійній допомозі й супроводі дорослого за методом "рука в руці".

Для збільшення позитивного фону й виконання певних завдань заняття проводились на фітнес-болі. Вправи на м'ячі розпочинали якомога раніше. При їх застосуванні створювались сприятливі умови для формування нормального положення хребта, дитина розслаблялась, позитивно реагувала на проведення заняття. Гімнастика на фітнес-болі дозволяла нам вирішувати такі завдання: навчання основним руховим навичкам; розвиток і вдосконалення рівноваги й координації рухів; зміцнення м'язового корсету; вироблення оптимального рухового стереотипу; стимуляція розвитку аналізаторних систем, пропріоцептивної чутливості; розвиток просторових уявлень, розуміння схеми тіла; адаптація до фізичних навантажень; проведення занять в ігровій, цікавій для дитини формі, що формувало мотивацію до виконання вправ.

Сухий басейн, який використовувався під час ЛФК, сприяв розвитку як загальної, так і дрібної моторики, рівноваги, координації руху, зменшував спастичність м'язів, стимулював функцію паретичних м'язів, збільшував мобільність суглобів кінцівок, сприяв покращенню сенсорного сприйняття (різнобарвність кульок, тактильні відчуття на все тіло). Постійна зміна положення тіла в басейні сприяла розвитку вестибулярного апарату. Під час проведення лікувальної гімнастики, укладок дитини в лікувальне положення використовувались надувні предмети (плавальні круги, валики, середнього розміру м'ячі). Різноманітність надувних пристосувань, їх яскравість, відмінність за формою, розміром, кольором, текстурою, збільшувала інтерес дитини до заняття, яке перетворювалося на захопливу гру й розширювало уявлення дитини про навколишній світ,

було додатковим сенсорним подразником, що стимулювало рухову активність та покращувало психоемоційний стан.

Ефективність реабілітаційної програми ми визначали за такими критеріями: розвитком нових рухових функцій за принципом онтогенетичної послідовності; готовністю м'язової системи до підтримки ортоградного положення тіла; формуванням альтернативного переміщення; максимальним наближенням амплітуди активних рухів у суглобах до фізіологічного рівня.

Після проведення курсу реабілітаційної терапії було проведено повторне обстеження рухової сфери групою фахівців у складі лікаря-невролога, психолога, реабілітолога, за участю батьків дитини. Під час контрольного оцінювання загальної моторики зверталась увага на якість виконання рухових функцій та тестових завдань, використання допоміжних засобів і пристроїв (спеціалізованих ходунків, стільчиків), на рівень мотивації до довільної рухової активності, на психоемоційний стан дитини.

Дані контрольного обстеження загальної моторики показали, що покращення спостерігається в дітей обох груп, але результати тестування загальної моторики за основними категоріями оцінювання в дітей основної групи були кращими, у порівнянні з дітьми контрольної групи.

В основній групі достовірна різниця результатів визначена по всіх категоріях обстеження на рівні значущості  $p < 0,05$ ; у контрольній групі достовірна різниця між показниками в трьох категоріях на рівні значущості  $p < 0,05$ .

Оволодівши впевненим контролем голови в різних вихідних положеннях, у дітей основної групи результати контрольного обстеження  $2,82 \pm 0,08$ , у дітей контрольної групи –  $2,00 \pm 0,24$ . Діти основної групи швидше навчились упевнено стояти при підтримці, що зміцнило м'язи ніг, спини, дозволило їм надалі краще розвивати функцію стояння, ходіння біля опори та самотійно. У дітей основної групи результати контрольного обстеження на рівні  $2,55 \pm 0,20$ , у дітей контрольної групи –  $1,77 \pm 0,29$ . Функція сидіння продемонструвала, що діти основної групи краще оволоділи цією навичкою, ніж діти контрольної групи: у дітей основної групи результати контрольного обстеження на рівні  $2,59 \pm 0,10$ , у дітей контрольної групи –  $1,91 \pm 0,26$ . При оцінюванні повзання "по-пластунськи" було виявлено, що діти основної групи швидше й впевненіше долають відстань, залучаючи при переміщенні руки. Діти контрольної групи потребували допомоги у вигляді підтримки під стопи, у переміщенні рук. У дітей основної групи результати контрольного обстеження "повзання по-пластунськи" на рівні  $2,27 \pm 0,21$ , у дітей контрольної групи –  $1,55 \pm 0,29$ . Володіння функцією "рачкування" дозволило дитині формувати просторові уявлення, зміцнювались м'язи рук, спини, ніг. У дітей основної групи результати контрольного обстеження самотійного "рачкування" на рівні  $2,0 \pm 0,25$ , у дітей контрольної групи –  $1,50 \pm 0,29$ . Вставання, стояння біля опори, ходіння вздовж опори на повній стопі розширювало рухові можливості та дозволило вертикалізувати дитину як самотійно, так і за допомогою допоміжних пристроїв – спеціалізованого стоячка, ходунків. У дітей основної групи результати контрольного обстеження "вставання біля опори" на рівні  $1,95 \pm 0,26$ , у дітей контрольної групи –  $1,41 \pm 0,31$ ; "крокування вздовж опори" у дітей основної групи на рівні  $1,95 \pm 0,26$ , у дітей контрольної групи на рівні  $1,32 \pm 0,3$ . У дітей основної групи результати контрольного обстеження "ходіння з допомогою" на рівні  $1,77 \pm 0,29$ , у дітей контрольної групи –  $1,27 \pm 0,30$ ; "самотійне ходіння" – у дітей основної групи на рівні  $1,68 \pm 0,30$ , у дітей контрольної групи –  $1,14 \pm 0,30$ .

Результати контрольного обстеження показали, що діти обох груп з легким ураженням нервової системи мали достатній розвиток рухових функцій, який відповідав нормам моторного розвитку здорових дітей. Разом з тим, дослідження показало, що

діти основної групи з помірним та тяжким ураженням нервової системи при достатній підготовці м'язової системи й опорно-рухового апарату можуть набувати й утримувати статичну позу, самостійно змінювати положення тіла, мали достатній розвиток рівноваги, координації. Діти контрольної групи з помірним ураженням нервової системи після проведених реабілітаційних процедур мали незначне покращення моторики, показники тестових завдань у дітей з тяжким ураженням нервової системи змінились незначно.

Навчання дитини з помірним та тяжким ураженням нервової системи перебувати в положенні, відповідному хронологічному віку (сидіння, стояння, ходіння з допомогою), сприяло розвитку навички сидіння під час годування, проведення дозвілля, спілкування з оточуючими. При потребі дитину фіксували, використовуючи допоміжні засоби для сидіння, пристрої для пересування, стояння, що дозволило долати накладені неповносправністю обмеження. Застосування допоміжних пристроїв для сидіння, стояння, ходіння сприяло набуттю необхідного рухового досвіду, формуванню прямостояння, перебування дитини з обмеженими руховими можливостями у вертикальному положенні, що забезпечить оптимальний особистісний розвиток дитини, організацію її життєдіяльності згідно з хронологічним віком, є профілактикою захворювань дихальних шляхів. Гімнастика на фітнес-болі запобігала утворенню метеоризму й покращувала моторику шлунково-кишкового тракту.

#### **Висновок.**

Установлено, що комплексна програма фізичної реабілітації сприяла розвитку рухових функцій за принципом онтогенетичної послідовності; нормалізації патологічного м'язового тону й відновленню реципрокної роботи між групами м'язів; розвитку установчих випрямляючих рефлексів та гальмуванню патологічних тонічних; покращенню функціонування рук, профілактиці тугої рухливості суглобів і деформацій кінцівок та хребта; навчанню батьків правилам і навичкам корекційних занять, у результаті чого дитина виховується в сім'ї, розвивається згідно з власним потенціалом, батьки здатні виховувати й опікувати дитину з порушеннями розвитку.

1. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В. – К. : Здоровье, 1988. – 328 с.
2. Евтушенко С. К. Ранняя клиническая диагностика моторной, психической и речевой задержки у детей в возрасте до 1 года / Евтушенко С. К., Шестова О. П., Евтушенко О. С. – Донецк : РИП “Лебедь”, 1995. – 60 с.
3. Основи медико-соціальної реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи / [за ред. В. Ю. Мартинюка, С. М. Зінченко] ; Київ. мед. акад. післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика, Укр. мед. центр реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи. – К. : Інтермед, 2005. – 416 с.
4. Детские церебральные параличи. Основы клинической реабилитационной диагностики / В. И. Козьякин, М. А. Бабадаглы, С. К. Ткаченко, О. А. Качмар. – Л. : Медицина світу, 1999. – 312 с.
5. Семенова К. А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича / К. А. Семенова. – М. : Антидор, 1999. – 383 с.
6. Янушанец Н. Если ваш ребенок болен ДЦП / Н. Янушанец. – С. Пб. : Питер, 2004. – 128 с.

*Рецензент:* канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

УДК 615.825: 159.922.5  
ББК 75.0

Наталія Михайлова, Ігор Григус

## НЕОБХІДНІСТЬ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ В ДІТЕЙ ІЗ ВРОДЖЕНОЮ КЛИШОНОГІСТЮ

*У статті висвітлені причини недостатнього розвитку рівноваги в дітей із вродженою клишоногістю. Дослідження довело позитивний вплив засобів фізичної реабілітації при вродженій клишоногості, відзначається зміцнення м'язів нижніх кінцівок, збільшення рухливості та амплітуди активного руху в голілково-ступневих суглобах, що покращило рівновагу.*

**Ключові слова:** вроджена клишоногість, фізична реабілітація, рівновага.

*В статье освещены причины недостаточного развития равновесия у детей с врожденной косолапостью. Исследование довело позитивное влияние средств физической реабилитации при врожденной косолапости, отмечается укрепление мышц нижних конечностей, увеличение подвижности и амплитуды активного движения в голеностопных суставах, что улучшило равновесие.*

**Ключевые слова:** врожденная косолапость, физическая реабилитация, равновесие.

*In the article children have the lighted up reasons of insufficient development of equilibrium with congenital clubfoot. Research led to positive influence of facilities of physical rehabilitation at congenital clubfoot, strengthening of muscles of lower limbs, increase of mobility and amplitude of active motion registers in the joints of tibial foot, that improved an equilibrium.*

**Key words:** congenital clubfoot, physical rehabilitation, equilibrium.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Клишоногість є однією з найбільш поширених ортопедичних патологій, яка потребує комплексного лікування. Вроджена клишоногість у розвитку вад опорно-рухової системи займає одне з лідируючих позицій і становить 35,8% або від 0,6 до 3 випадків на 1000 новонароджених. Принцип лікування дітей з такою патологією єдиний у більшості ортопедів: це ранній початок проведення консервативного лікування етапними гіпсовими пов'язками, з одночасним зміцненням і відновленням тонуусу малогомілкових м'язів та розгиначів стопи за допомогою фізіопроцедур. Неефективність консервативної терапії є показанням до оперативного лікування у віці від 5–6 до 12–18 місяців. Це вік, коли анатомічні структури стають добре помітними і ще є час для корекції деформації та підготовки дитини до опори на нормальну стопу. Однак до теперішнього часу не вироблений єдиний підхід до лікування вродженої клишоногості в ранньому дитячому віці (від 1 року до 3 років). Частота післяопераційних рецидивів, що досягає 35–64%, підтверджує проблему вибору раціонального лікування та профілактики клишоногості. Причинами високого відсотка рецидивів клишоногості є: неповне усунення елементів деформації стопи; рубцево-спайковий процес, який розвивається після розширених операцій на стопі; відсутність повноцінного реабілітаційного лікування, слабкі м'язи нижніх кінцівок, невідповідність взуття даній патології (відсутність антиварусного взуття).

Усе висвітлене вище обґрунтовує актуальну й складну проблему лікування та проведення фізичної реабілітації, попередження рецидиву при вродженій клишоногості.

Дослідження виконано відповідно до наукової теми “Ефективність фізичної реабілітації осіб різного віку при порушенні функціонування систем організму” Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, № державної реєстрації 0109U003032.

Аналіз науково-методичної, спеціальної та медичної літератури з проблеми лікування, профілактики рецидиву й фізичної реабілітації дітей із вродженою клишоногістю показав, що нині розглянуті малоінвазивні хірургічні втручання в комплексному лікуванні [3]; апробовано раннє консервативне лікування в дітей раннього віку із за-

стосуванням пневмошини [4]; проведений історичний огляд змін методів консервативного лікування [7]; встановлено оптимізацію хірургічної корекції й консервативної реабілітації пацієнтів із вродженою еквіно-варусною деформацією стоп [5]; доведена ефективність комплексного підходу в лікуванні [1]; проведена порівняльна характеристика різних методів лікування [6].

**Мета роботи** – виявити ефективність засобів фізичної реабілітації на корекцію вродженої клишоногості.

**Методи дослідження.** Під час проведення дослідження ми застосовували загальноприйняті методи обстеження, тестування, метод вичісування з амбулаторних карт.

У процесі дослідження було задіяно 18 дітей із вродженою клишоногістю, яких ми розподілили на контрольну (n=9) та основну (n=9) групи. Діти основної групи постійно займалися фізичною реабілітацією, їм проводили специфічний масаж, спрямований на утримання досягнутої корекції стопи, зміцнення м'язів нижніх кінцівок, попередження рецидиву; діти контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою (ЛФК, масаж, фізіотерапія курсами № 10, два рази на рік). Основна увага на заняттях із фізичної реабілітації приділялась загальному фізичному розвитку дитини й розвитку різних фізичних здібностей, відповідно до віку дітей.

Кожна дитина на початку й наприкінці дослідження була протестована за показниками нормального фізичного розвитку дитини, відповідно до її віку [1].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Після ретельного обстеження дітей та співбесіди з батьками, аналізу спеціальної літератури було встановлено, що при клишоногості в дітей дошкільного віку значно гірше розвинуті м'язи нижніх кінцівок, що негативно впливає на фізичний розвиток: діти не можуть виконувати стрибкові вправи, їм важко втримувати рівновагу. У зв'язку із цим, ми протестували на початку й наприкінці дослідження можливість виконання вправ на втримання рівноваги.

Рівновага – це здатність дитини зберігати стійку позу в статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

Особливе значення рівновага має при виконанні гімнастичних й ігрових вправ. Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно відповідати відновлююче зусилля дитини шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

У табл. 1 подані дані первинного тестування здібностей дітей обох груп до утримання рівноваги.

Таблиця 1

**Результати виконання вправ у рівновазі на початку дослідження дітьми контрольної та основної груп**

№ п/п	Вправи	Контрольна група (n=9)	Основна група (n=9)
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1.	Ходити по гімнастичній лаві (ширина 20–25 см)	1,67±0,16	2,00±0,16
2.	Ходити по мотузці, що покладена на підлогу, прямо (10 м)	1,67±0,16	2,00±0,16
3.	Ходити по мотузці, що покладена на підлогу, по колу (10 м)	2,11±0,25	2,44±0,17
4.	Ходити по мотузці, що покладена на підлогу, зигзагоподібно (10 м)	2,56±0,23	2,67±0,16
5.	Переступати через палицю на висоті 20–25 см	2,22±0,14	2,33±0,16

Примітка до табл. 1, 2:

Оцінка результатів: 0 балів – повне виконання; 1 бал – виконує з помилками або в неповному обсязі; 2 – виконує з допомогою; 3 – не виконує або допускає грубі помилки.

Як бачимо з табл. 1, у дітей з клишоногістю розвиток рівноваги є низьким. Основні причини невміння втримувати рівновагу: слабкі м'язи нижніх кінцівок та недостатня опороздатність стопи (довжина стопи при клишоногості менша, відповідно до зросту, ніж у здорових дітей).

Із дітьми основної групи ми постійно проводили заняття з фізичної реабілітації.

Програма фізичної реабілітації включала: ходьбу, біг та бігові вправи; смугу перешкод (вправи, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дитини); різновиди стрибкових вправ (на м'яку поверхню); вправи на зміцнення м'язів спини й черевного пресу для попередження порушень постави; вправи для розвитку рівноваги; вправи з м'ячем; рухливі ігри.

Для вдосконалення рівноваги ми ставили дітей в такі умови, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими у фізичному вихованні серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти, враховуючи індивідуальні можливості кожної дитини. На кожному занятті ми виконували такі вправи:

- ✓ рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями й рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- ✓ різні повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, із різноманітними положеннями й рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- ✓ різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;
- ✓ різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (гімнастична лава, колода, мотузка, трос);
- ✓ виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;
- ✓ різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- ✓ виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;
- ✓ застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- ✓ виконання вправ на рівновагу в стані втоми.

У табл. 2 подані дані тестування дітей обох груп на виконання тестових вправ у рівновазі наприкінці дослідження.

Таблиця 2

**Результати виконання вправ у рівновазі наприкінці дослідження дітьми контрольної та основної груп**

№ п/п	Вправи	Контрольна група (n=9)	Основна група (n=9)
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1.	Ходити по гімнастичній лаві (ширина 20–25 см)	1,56±0,17	0,11±0,19*
2.	Ходити по мотузці, що покладена на підлогу, прямо (10 м)	1,56±0,17	0,22±0,21*
3.	Ходити по мотузці, що покладена на підлогу, по колу (10 м)	2,00±0,22	0,44±0,23*
4.	Ходити по мотузці, що покладена на підлогу, зигзагоподібно (10 м)	2,22±0,21	1,00±0,30*
5.	Переступати через палицю на висоті 20–25 см	1,89±0,19	0,78±0,30*

Примітка:

\* – показник вірогідності розходжень  $p < 0,05$ .

Проаналізувавши результати, наведені в табл. 2, ми бачимо, що показники виконання на початку й наприкінці дослідження вправ на рівновагу в дітей контрольної групи значно не відрізняються. Діти основної групи навчилися виконувати вправи в рівновазі самостійно або допускаючи незначні помилки, що свідчить про позитивний

вплив фізичної реабілітації на розвиток рівноваги у дітей із вродженою клишоногістю. За всіма контрольними вправами в основній групі спостерігали вірогідні зміни. Це, очевидно, обумовлено зміцненням м'язів нижніх кінцівок, покращенням рухливості в гомілковостопному суглобі.

Наше дослідження довело, що дітям із вродженою клишоногістю необхідно постійно займатися фізичною реабілітацією, яка сприяє зміцненню м'язів ніг, оволодінню рівновагою, здійснювати корекцію невірної постановки стоп, збільшувати амплітуду рухів, виправляти невірну ходу, покращувати техніку бігу.

#### **Висновок.**

Дослідження довело позитивний вплив засобів фізичної реабілітації при вродженій клишоногості: відмічається зміцнення м'язів нижніх кінцівок, збільшення рухливості й амплітуди активного руху в гомілковостопних суглобах, покращення рівноваги. Для досягнення ефективності фізичної реабілітації необхідний періодичний контроль із метою своєчасної діагностики неповної корекції й профілактики рецидиву.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук ефективних засобів фізичної реабілітації щодо попередження рецидиву при вродженій клишоногості.

1. Бархатов М. В. Комплексный подход в лечении врожденной косолапости / М. В. Бархатов, М. Ю. Галактионова, О. В. Карпушкина [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2006. – № 5. – С. 64.
2. Дитина. Програма виховання і навчання дітей від 3 до 7 років. – К., 2003. – 150 с.
3. Кожевников В. В. Малоинвазивные хирургические вмешательства в комплексном лечении врожденной косолапости у детей : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.35 / Вадим Витальевич Кожевников. – Омск, 2008. – 107 с.
4. Малышенко Е. П. Раннее консервативное лечение врожденной косолапости с применением пневмошины : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.35 / Евгений Петрович Малышенко. – Ростов н/Д, 2004. – 85 с.
5. Цыплаков А. Ю. Оптимизация хирургической коррекции и консервативной реабилитации пациентов с врожденными эквино-варусными деформациями стоп : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. мед. наук : спец. 14.00.22, 14.00.27 “Травматология и ортопедия” / А. Ю. Цыплаков. – Самара, 2004. – 29 с.
6. Ponseti's vs. Kite's method in the treatment of clubfoot – a prospective randomized study / [Alok Sud, Akshay Tiwari, Deep Sharma, Sudhir Kapoor] // International Orthopaedics (SICOT). – 2008. – № 32. – P. 409–413.
7. Bensahel H. History of the functional method for conservative treatment of clubfoot / Henri Bensahel, Bernard Bienayme, Pascal Jehanno // J Child. Orthop. – 2007. – № 1. – P. 175–176.
8. Режим доступу : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.

*Рецензент:* канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

**УДК 616-08**

**ББК 75.0**

**Ольга Андрійчук**

### **ЗАСТОСУВАННЯ ФОТОННИХ МАТРИЦЬ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ БОЛЬОВОГО ВІДЧУТТЯ У ХВОРИХ НА ОСТЕОАРТРОЗ**

*У статті піднімається проблема больового симптому при остеоартрозі. Автор наводить дані практичного застосування немедикаментозного методу для зменшення больового відчуття, покращення самопочуття та загального стану пацієнтів. Надані цифрові дані, згідно критерію Пірсона, є вірогідними, а переваги апробованої методики суттєвими.*

**Ключові слова:** остеоартроз, біль, фотонні матриці.

*В статье поднимается проблема болевого симптома при остеоартрозе. Автор приводит данные практического применения немедикаментозного метода для уменьшения болевых ощущений, улучшения*

самочувствія и общего состояния пациентов. Указаны цифровые данные, согласно критерию Пирсона, есть достоверными, а преимущества апробированной методики существенными.

**Ключевые слова:** остеоартроз, боль, фотонные матрицы.

*In this article the problem of pain symptom of osteoarthritis. The author gives details of practical application of non-pharmacological method to reduce pain, improve health and general condition of patients. Provided digital data, according to Pearson criterion is plausible, and the benefits proven methodology essential.*

**Key words:** osteoarthritis, pain, photonic matrix.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Біль – суб’єктивна ознака, що несе багато інформації, яку необхідно враховувати при плануванні й проведенні лікарських маніпуляцій та фізичної реабілітації. Питання вивчення й дослідження больового симптому турбувало вчених протягом багатьох років, і сьогодні є ще багато аспектів, які вимагають перегляду й дослідження. Ще в 1931 році французький медик – доктор Альберт Швейцар говорив: “Біль є більш жахливим володарем людства, ніж сама смерть”.

Існують медикаментозні схеми купування больового синдрому й немедикаментозні методи. Так, дослідники Ю.П.Лиманський та М.Д.Колбун [3] запропонували лікування стійкого болю за допомогою низькоінтенсивних електромагнітних полів. Ураховуючи те, що практично всі медикаментозні засоби викликають побічні негативні ефекти, проблема зменшення (зняття) больового симптому вимагає розробки, упровадження й апробації ефективних способів у лікувально-реабілітаційному процесі, які не викликали б небажаних побічних ефектів.

**Мета роботи** – виявити вплив фотонних матриць на больові відчуття при остеоартрозі колінних суглобів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленого завдання було обстежено, опитано та проведено комплексне санаторно-курортне лікування 73 осіб, хворих на остеоартроз. Для порівняння ефективності методики застосування фотонних матриць ми поділили пацієнтів на дві групи. До першої групи (основна група) увійшло 33 особи, які на фоні комплексного санаторно-курортного лікування, що включало масаж, ЛФК, дієтотерапію, приймали комбіновану методику використання фотонних матриць. До другої групи (контрольна група) увійшло 40 осіб, які мали таку ж схему, але не використовували низькоінтенсивне лазерне опромінення.

Опрацювання одержаних результатів ми проводили, використовуючи методи математичної статистики, обчислюючи вірогідність відмінностей за допомогою критерію відповідності –  $\chi^2$  (критерій Пірсона).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Міжнародна асоціація з вивчення болю дає таке його трактування: “Біль – це неприємне сенсорне і емоційне переживання, пов’язане з реальним чи потенційним пошкодженням тканини”. Як відомо, за своєю природою біль можна поділити на гострий і хронічний. Поява болю найчастіше є тим симптомом, який спонукає пацієнта звернутися за допомогою до лікаря.

При курації пацієнта з больовим симптомом є необхідним пояснити йому важливість проведення всього комплексу реабілітаційних заходів, метою яких є покращення самопочуття пацієнта, подовжити (наскільки можливо) процес ремісії. Біль прийнято розділяти на п’ять компонентів: перцептуальний, який дозволяє визначити місце ушкодження; емоційно-афективний, який формує неприємне психоемоційне переживання хворого; вегетативний – віддзеркалює рефлекторні зміни роботи внутрішніх органів; когнітивний, який формує суб’єктивне ставлення й залежить від попереднього досвіду пацієнта; руховий компонент, спрямований на усунення пошкоджуючого фактора.



Залежно від патологічного процесу, біль при остеоартрозі має різний характер: біль, пов'язаний із запаленням; біль, зумовлений ураженням навколосуглобових тканин; біль як результат венозного застою в субхондральній кістці; біль, пов'язаний з деформацією субхондральної губчастої кісткової тканини; біль, що виникає в результаті зменшення висоти суглобового хряща при прогресуванні ураженого суглоба.

При зростанні рентгенологічної стадії змінюється як інтенсивність, так і характер больового синдрому, унаслідок приєднання наступних компонентів болю [1].

Як відомо, біль впливає на можливість займатися професійною діяльністю, здійснювати в повному обсязі самообслуговування тощо, тобто загалом негативно впливає на якість життя кожної людини. При остеоартрозі больові відчуття мають різну інтенсивність і змінюються протягом доби: у стані спокою, при ходьбі, після фізичного навантаження, при пальпації, “стартовий біль”, наявність набряку, м'язового напруження тощо.

У світовій практиці є багато методик визначення інтенсивності болю. Найчастіше використовують: цифрову рейтингову шкалу (NRS), вербальну рейтингову шкалу (VRS) і візуальну аналогову шкалу (VAS) [4].

Для дослідження якості життя хворих на остеоартроз колінних суглобів ми запропонували їм визначити інтенсивність болю при поступленні за допомогою 10-бальної шкали, урахувавши сумарний показник інтенсивності болю протягом доби (0 – біль відсутній, самопочуття відмінне; 10 – найгірший біль, який можна собі уявити).

Звичайно, така оцінка інтенсивності больового відчуття є досить відносною і на її результат впливає багато факторів (стать, вік, попередній досвід, налаштованість пацієнта в момент опитування, загальний настрій і т. д.). Так як опитування в обох групах було проведено за однаковою методикою й несло добровільний характер, ми маємо підстави вважати, що відповіді в усіх респондентів є максимально об'єктивними.

Це дослідження проводили в період санаторно-курортної реабілітації пацієнтів, тому шкала болю не має критичних значень. Розподіл пацієнтів, згідно із шкалою болю, за самопочуттям подано в табл. 1.

Таблиця 1

**Розподіл пацієнтів з остеоартрозом за інтенсивністю больового синдрому та самопочуттям при поступленні в клініку**

Групи, кількість пацієнтів	Інтенсивність болю, бали		
	0–3	4–7	8–10
Основна група (n=33)	20	13	–
Контрольна група (n=40)	21	17	1

Пацієнти обох груп отримували в процесі санаторно-курортного лікування масаж, ЛФК, дієтотерапію. Як додатковий метод ми запропонували пацієнтам основної групи пройти курс опромінення низькоінтенсивним лазером за допомогою фототерапевтичних апаратів Коробова серії “Барва-Флекс”. Розміщення фотонних матриць відносно тіла пацієнта може бути дистантним, контактним і контактним з компресією. Ми використовували контактний метод, при якому практично всі світлові промені поглинаються тканинами організму за законом нелінійної оптики через неоднорідність тканин. Перші 3–4 процедури, із метою зняття локальних больових симптомів, фотонну матрицю застосовували на уражений суглоб. Ураховуючи те, що фототерапія, крім місцевої дії, має властивості покращувати мікроциркуляцію крові й лімфи, нормалізувати реологічні показники крові й оптимізувати роботу імунної, ендокринної й центральної нервової системи, з 4–5 процедури ми пропонували рефлекторну дію за методикою Науково-дослідного інституту лазерної біології й лазерної медицини Харків-

ського національного університету ім. В.Н.Каразіна [2]. Загалом курс реабілітації складав 10–12 сеансів, які проводились щодня.

Необхідно відзначити, що жоден пацієнт, якому був призначений курс фотонних матриць, не відзначив ніяких негативних ефектів, тобто побічні дії можна вважати відсутніми.

Після проведеного курсу відновного лікування та реабілітації ми повторно опитали пацієнтів про інтенсивність болю. Результати опитування подані в таблиці 2. Як видно з даних цієї таблиці, інтенсивність болю зменшилась у пацієнтів обох груп, практично відсутні позначки другої половини шкали.

Таблиця 2

**Розподіл пацієнтів з остеоартрозом за інтенсивністю больового синдрому та самопочуттям після проведеного курсу реабілітації**

Групи, кількість пацієнтів	Інтенсивність болю, бали		
	0–3	4–7	8–10
Основна група (n=33)	30	3	–
Контрольна група (n=40)	28	12	–

Для визначення суттєвості та ефективності використаного низькочастотного лазерного опромінення ми обчислювали вірогідність відмінностей за допомогою критерію відповідності –  $\chi^2$  – критерію Пірсона. У нашому випадку  $\chi^2=5,4$ . Отриманий результат перевищує табличне значення при вірогідності не нижче 95% (імовірність похибки менша 5% ( $p<0,005$ )). Отже, різниця між результатами двох використаних комплексів реабілітації є вірогідна, а застосування фотонних матриць є ефективним і виправданим методом, який зменшує больові відчуття хворих на остеоартроз.

**Висновок.**

Біль при захворюваннях суглобів негативно впливає на самопочуття пацієнтів, знижуючи дієздатність людини в повсякденному житті. Апробований нами метод застосування фотонних матриць сприяє більш швидкому зниженню інтенсивності болю у хворих на остеоартроз.

У подальших *перспективних* планах дослідження – детальніше вивчення впливу фотонних матриць на покращення самопочуття пацієнтів, урахування стадії захворювання, об'єктивні дані й індивідуальні особливості пацієнтів, а також, звичайно, віддалені результати впливу низькоінтенсивного лазерного опромінення.

1. Єфременкова Л. Н. Особливості больового синдрому при остеоартрозі / Л. Н. Єфременкова // Одеський медичний журнал. – 2009. – № 5. – С. 37–39.
2. Коробов А. М. Фототерапевтические аппараты Коробова серии “Барвара” / Коробов А. М., Коробов В. А., Лесная Т. А. – Х. : ИПП “Контракт”, 2008. – 176 с.
3. Лиманський Ю. П. Інформаційно-хвильова гіпотеза болю / Ю. П. Лиманський, М. Д. Колбун // Фізіол. журнал. – 2004. – № 3. – С. 92–102.
4. Breivik H. Assessment of pain / Breivik H., Borchgrevink P.C., Allen S.M, et al. // British Journal of Anaesthesia. – 2008. – № 101 (1). – P. 17–24.

*Рецензент:* докт. мед. наук, проф. Остап'як З. М.

## ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ БІОЛОГІЧНОГО ДОЗРІВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В НОРМІ ТА ПРИ АНОМАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ

*Молодший шкільний вік є важливим періодом розвитку дитини, під час якого здійснюється якісний стрибок від дитини, яка недостатньо володіє своїм тілом та психікою, до досить сформованої особистості з розвинутими фізичними якостями. Однак при аномальному розвитку наявні найрізноманітніші порушення моторного, фізичного й психічного розвитку, які необхідно обов'язково враховувати при розробці програм і технологій з адаптивної фізичної культури.*

**Ключові слова:** біологічне дозрівання, фізичний розвиток, психічний розвиток, діти молодшого шкільного віку, неповносправні діти.

*Младший школьный возраст является важным периодом развития ребёнка, во время которого осуществляется качественный прыжок от ребёнка, который недостаточно владеет своим телом и психикой, к достаточно сформированной личности с развитыми физическими качествами. Однако при аномальном развитии имеющиеся самые разнообразные нарушения моторного, физического и психического развития, которые необходимо обязательно учитывать при разработке программ и технологий по адаптивной физической культуре.*

**Ключевые слова:** биологическое созревание, физическое развитие, психическое развитие, дети младшего школьного возраста, дети-инвалиды.

*Junior school age is an important period of child development, during which the qualitative leap from a child who has not his own body and psyche, the very personality formed with developed physical qualities. However, abnormal development has various violations of the existing motor, physical and mental development, which must necessarily take into account when developing programs and technologies with adaptive physical education.*

**Key words:** biological maturation, physical development, mental development, children of primary school age, disabled children.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Рівень функціонування основних систем організму є критерієм, який характеризує здоров'я дитини з позицій морфологічної та функціональної зрілості організму з врахуванням вікових особливостей [4; 7; 26; 32]. Функціональна готовність дитини, особливо з фізичними чи психічними вадами, до нових для неї умов навчання й виховання є однією з істотних проблем як фізичного виховання в цілому, так і адаптивної фізичної культури зокрема [9; 10; 24].

Для проведення ефективної роботи з фізичного виховання із здоровими дітьми чи особами, що мають відхилення в стані здоров'я, спеціаліст повинен мати необхідні знання й уявлення про характер й особливості біологічного дозрівання дитини, чутливі періоди диференціації фізіологічних систем організму, можливість реалізації рухових, фізичних та психічних функцій [13; 14; 19].

Урахування вікових особливостей – один з основних педагогічних принципів [3; 6; 11; 31]. Спираючись на нього, учитель регламентує навчальне навантаження, встановлює обґрунтовані об'єми зайнятості різними видами фізичної діяльності, визначає найбільш сприятливий для розвитку розпорядок дня, режим навантажень і відпочинку. Вікові особливості зумовлюють також вибір форм, методів і засобів освітньої діяльності.

Період молодшого шкільного дитинства є найважливішим для повноти розвитку, психофізіологічної й духовної зрілості, яка не завжди співпадає з віковими межами та вимогами шкільного навчання. У цьому віці інтенсивно здійснюється формування не лише психофізичних і моторних властивостей, але й ряд якостей особистості, які зберігаються в більш чи менш незмінному вигляді на все життя [6; 8; 12; 25].

**Мета** роботи – проаналізувати основні закономірності біологічного дозрівання аномальних дітей молодшого шкільного віку з точки зору реалізації в них складних психомоторних актів у спеціально організованій діяльності.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовували теоретичний аналіз науково-медичної та науково-педагогічної літератури, методи порівняння та узагальнення.

**Результати дослідження.** Виходячи з учення П.К.Анохіна [1], можна сказати, що однією з основних закономірностей життєдіяльності організму людини є безперервний розвиток та гетерохронна диференціація фізіологічних систем, які забезпечують йому адекватне пристосування на різних етапах постнатального онтогенезу. Ці зміни у своїй основі є генетично детерміновані, проте необхідно враховувати й певні впливи факторів довкілля (біологічних, фізичних, хімічних і соціальних).

Поряд з типовими закономірностями вікового дозрівання існують ще й індивідуальні особливості розвитку. Вони можуть змінюватись залежно від генетичних факторів, стану здоров'я, соціально-економічних умов середовища та впливу стресогенних факторів довкілля [7; 25; 32]. Виходячи із цього, І.Д.Глазирін, Ю.Б.Буланов [6] вважають, що залежно від конкретних умов середовища, процес розвитку може бути прискореним чи уповільненим, а його вікові періоди наступати раніше чи пізніше та мати різну тривалість. Якісна своєрідність організму дитини, що змінюється на кожному етапі розвитку, проявляється, перш за все, у специфіці його взаємодії з навколишнім середовищем, але це не означає, що біологічний фонд, із яким народжується дитина, не може бути реалізованим надалі, при виникненні сприятливих для цього умов.

Виходячи з тези про генетичну детермінованість біологічних задатків людини, що змінюються на кожному етапі онтогенезу й проявляються, перш за все, у характері взаємодії з навколишнім середовищем, можна твердити про якісну своєрідність організму дитини. Адже вона народжується як біологічна сутність із чітко визначеним індивідуальним набором та вихідним рівнем прояву задатків, перебуває в певному середовищі, яке може вплинути тільки на неї та спрямувати розвиток, визначивши його темпи, перебіг і рівень кінцевої сформованості всього комплексу морфофункціональних властивостей організму [8; 26]. Тобто в процесі росту та розвитку організму дитини притаманні істотні індивідуальні коливання, які в межах одного хронологічного віку проявляються у значній варіабельності розмірів та маси тіла, у відмінностях, що стосуються морфологічних і функціональних особливостей органів та систем і всього організму в цілому [13; 14; 15; 27; 30].

Такі відмінності в темпах біологічного дозрівання можуть досягати від 1–2 до 3–5 років. Тому можливості дітей є різними в усіх сферах діяльності, у тому числі й руховій.

Формування рухової системи в дітей вивчали багато дослідників [10; 14; 20; 25; 29], що дало основу для розуміння моторики людини, урахування особливостей її становлення в навчальній, трудовій діяльності та в процесі фізичного виховання. Усі вищезазвані автори дійшли висновку про існування механізму гетерохронності дозрівання складових рухового аналізатора. Крім того, для даної системи характерний найбільш довгий період структурно-функціонального становлення в процесі онтогенезу. Найбільш інтенсивний розвиток функцій рухового аналізатора спостерігається в 7–13, а закінчується в 14–15 років. Це узгоджується із завершенням дозрівання його коркового центру та периферійного нервово-м'язового апарату.

Гетерохронність є також однією із закономірностей становлення локомоторної функції, яку багато хто з дослідників пов'язує з нерівномірністю дозрівання органів, систем, необхідних для вдосконалення рухів [1; 6]. Разом із цим, учені [3; 10; 14; 20]

вказують на те, що фізичні якості (витривалість, м'язова сила, швидкісні здібності, гнучкість, спритність), через які проходить реалізація рухової функції в діях, протягом дозрівання дитини мають по декілька сприятливих (сенситивних) та несприятливих (асенситивних) періодів у своєму формуванні. Оскільки еволюція локомоторної функції характеризується певною циклічністю, яка формує біологічний ритм вікового розвитку фізичних якостей, у молодшому шкільному віці відбувається, у першу чергу, розширення резервних можливостей більшості функцій. Зниження інтенсивності обмінних процесів, частоти серцевих скорочень і дихання в спокої, що визначає, з одного боку, більш економний режим функціонування, а з іншого – розширення функціонального діапазону, у якому можуть здійснюватись адаптивні реакції. Важливу роль у цей віковий період (6–9 років) відіграє збільшення систолічного об'єму крові та резервного об'єму дихання [26; 27; 30].

Мозок дитини 6–9 років приблизно в 2 рази більше потребує кисню, ніж мозок дорослого, і це забезпечується відповідним кровообігом [12]. Хоча економність роботи кровообігу й дихання в молодшому віці ще не така велика, як у дорослих, їх взаємодія, на думку П.Д.Плахтія і співавторів [79], дуже значна. Усі елементи, які складають функціональну систему аеробного енергозабезпечення функцій організму, знаходяться в тісній взаємодії. Так, точна регуляція взаємодії фізіологічних процесів не може бути реалізована без відповідного рівня зрілості центрального апарату управління та його тренуваності [29].

Молодший шкільний вік вважається важливим періодом розвитку дитини, під час якого здійснюється якісний стрибок від дитини, яка недостатньо володіє своїм тілом та психікою, до досить сформованої особистості з розвинутими фізичними якостями [14; 15; 22].

У період 6–9 років відбувається повторне прискорення темпів росту, інтенсифікується розвиток дрібних м'язів верхніх кінцівок, і тому дитина в цей час починає набувати здібностей до тонких і точних рухів пальцями рук. А вже в 10–11 років баланс поступового становлення того чи іншого соматотипу та узгодженої до нього енергетики м'язів тулуба порушується у зв'язку з початком препубертатних змін у м'язовій тканині, що обумовлено статевим дозріванням [21; 30; 32].

Реалізація рухової функції 6–9-річних дітей, як стверджує І.Д.Глазирін [6], здійснюється через провідну роль зорового контролю. До 9–10 років відбувається істотна зміна механізмів регуляції рухами – перехід від домінуючого генетично детермінованого механізму управління до регуляторних впливів за попередньо сформованою моторною програмою. Це стає можливим тільки в даний віковий період, тому що якраз у цей час відбуваються певні зрушення в морфофункціональному розвитку фронтальних доль кори, збільшується значення цих зон в управлінні активаційними процесами, що визначають та регулюють рухову діяльність. Період 9–10 років є переломним у формуванні механізмів центральних команд, становлення яких активізується в цей віковий період і закінчується до 14 років [14; 18; 19; 31].

А.В.Родіонов, В.А.Родіонов [22] характеризують 6–10-річний вік як важливий період розвитку тих фізіологічних функцій організму дитини, що відповідають за реалізацію складних психомоторних актів як у повсякденній діяльності, так і в спеціально організованій, наприклад, під час занять фізичними й спортивними вправами.

Дослідженнями окремих авторів було показано, що існує певна періодичність фізичного розвитку. Так, наприклад, вікові періоди 6–10 та 15–16 років у процесі фізичного розвитку мають більшу чутливість щодо формування рухових функцій, ніж в 11–14 років [3; 29; 32].

У дітей 9–10 років досягають значної зрілості фізіологічні механізми уваги, особливо довільної, а також суттєво збільшується її обсяг та стійкість. Становлення механізмів довільної уваги призводить до вдосконалення контролю за діями, що відбуваються одночасно, тобто прогресує розподіл уваги. Але потрібно зазначити, що зрілість функцій мозку тільки складає основу для розвитку уваги, а розвивається вона в процесі навчальної діяльності [17; 18]. Паралельно до розвитку уваги відбувається вдосконалення функцій сприйняття, які, з одного боку, складають умови для їх покращення та переробки зовнішньої інформації, а з іншого – формуються на основі результатів аналізу [19].

У молодшому шкільному віці, на думку А.І.Шинкарук [25], на етапі інтенсивного формування механізмів довільної уваги, необхідно розвивати цю функцію, використовувати потенційні можливості мозку. Це важливо, адже вдосконалення нейрофізіологічних механізмів довільної уваги впливає на можливості пам'яті й тому в дітей 9–10 років, у порівнянні з 7–8-річними, збільшується обсяг короткотривалої пам'яті. Процесам запам'ятовування сприяє більш економне й вибіркоче функціонування різних відділів мозку, зростає пластичність взаємозв'язку нервових центрів, що беруть участь у сприйнятті.

Слухова та зорова пам'ять у молодших школярів пов'язана з індивідуальним латеральним профілем і характеризується статевим диморфізмом. Ось чому в хлопчиків до 10 років відзначається більша кількість проблем щодо розвитку розумових здібностей, ніж у дівчат. Відставання хлопчиків від дівчат у 7–9 років за параметрами пам'яті можна пояснити, з одного боку, гетерохронією дозрівання вищих психічних функцій, а з іншого – відносним гальмуванням функціональної активності лівої півкулі внаслідок гормональних впливів у ранньому онтогенезі. Дослідники [9; 19; 23] приходять до думки, що розвитку вербальної функції сприяють ті методи навчання, де достатньо уваги приділяється заняттям ритмікою, музикою, малюванням, тобто розвитку пластичності нейронів правої півкулі. Спостереження за динамікою нейрофізіологічних процесів і психофізіологічних функцій дітей протягом навчального року показали стабільність нейрофізіологічних показників у дітей 7–9 років, і навіть їх прогресивну динаміку [31]. Це важливо для організації процесу фізичного виховання школярів, особливо неповносправних [2; 11; 23; 24]. Адже ефективне застосування фізичних вправ, пов'язане з індивідуальним дозуванням фізичних навантажень та відпочинку, гарантує їх надпорогову величину і як результат – стримування очікуваних тренувальних ефектів. Недотримання цього принципу може зробити фізичні навантаження мало-ефективними або призвести до перенапруження й перетренованості та виникнення чи ускладнення вже наявної патології [16; 24; 29].

Що ж стосується питання неповносправності, то в доступній науково-методичній літературі наявні суперечливі дані про психофізичний стан аномальних дітей. Дослідники встановили найрізноманітніші порушення моторного та фізичного розвитку серед різних категорій цих дітей. Порівняння середньостатистичних показників фізичного розвитку учнів спеціальних і загальноосвітніх шкіл показало, що діти-інваліди у всіх досліджуваних групах відстають від своїх однолітків із масових шкіл. Крім того, Н.А.Литош [16], підсумовуючи дослідження ряду науковців, указує на наявність великої різноманітності індивідуальних відхилень у дітей з будь-яким видом інвалідизуючої патології.

Зокрема за деякими даними [17; 19; 24] спрямованість вікових змін фізичного розвитку в дітей з нормальним і відсталим інтелектуальним розвитком співпадають, проте ці показники в дітей-олігофренів з віком змінюються нерівномірно. Розвиток фізичних можливостей школярів з вадами інтелекту є набагато нижчим при порівнянні з учнями

масових шкіл. Розвиток рухової функції в дітей-олігофренів відбувається гетерохронно й гетеродинамічно. Відстають такі діти значно від своїх однолітків і за показниками м'язової сили, швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, координації рухів. Такий стан пояснюється тим, що сила, збудливість і рухливість нервових процесів у них знижена. До того ж у процесі навчання нові умовно-рефлекторні зв'язки, особливо складні, які пов'язані з точністю скорочення скелетних м'язів, координаційними, швидкісними й силовими здібностями, формуються значно повільніше, ніж у нормальних дітей, а сформувавшись, вони не завжди виявляються міцними. У зв'язку з цим, однією з найслабших сторін моторики таких дітей є функція рівноваги.

За деякими даними [10] ці діти відзначаються нижчими показниками м'язової сили. Дослідження координаційних здібностей і моторики м'язів передпліччя й кисті дітей з вадами інтелекту показали їх покращення з віком, проте вони постійно відстають від своїх однолітків з масових шкіл [16].

На основі вивчення показників вікового розвитку рухового аналізатора можна припустити, що його дозрівання в розумово відсталих школярів відбувається приблизно до 15–16 років, тоді як у здорових осіб цей процес проходить у 13–14-річному віці [25].

У дітей із сповільненим психічним розвитком [23] також спостерігається затримка фізичного розвитку, що проявляється відставанням у рості, недорозвиненням мускулатури, недостатністю м'язового й судинного тону. Наявне запізнення у формуванні статичних функцій, ходьби, мови, навиків самообслуговування та ігрової діяльності.

Фізичний розвиток дітей з вадами опорно-рухового апарату за даними наукової літератури також є неоднозначним і визначається, окрім профільної патології, низкою супутніх захворювань, що часто пов'язані з патологією ендокринної, серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем [28; 29]. Крім того, ряд рухових дисфункцій, що супроводжують захворювання опорно-рухового апарату, ведуть до посилення гіпокінезії, яка не може не відобразитись на функціональних можливостях хворої дитини [87]. Порушення в моторному розвитку мають вторинний вплив на загальний розвиток дитини [25]. Вони негативно позначаються на формуванні вищих психічних функцій в осіб з ураженнями опорно-рухового апарату.

Фізичний розвиток дітей з вадами слуху характеризується своєю дисгармонійністю й наявністю різноманітних індивідуальних відхилень [16]. Досить частими, особливо при вроджених формах патології, є дефекти опорно-рухового апарату, що проявляються сколіозами, плоскостопістю, іншими вадами. Набуті форми глухоти відзначаються порушенням вестибулярних функцій та вегетативними реакціями організму. Ураження органу слуху викликає зміни з боку нейрон-моторної регуляції м'язової діяльності, що проявляється порушенням рухових функцій окорухових, артикуляційних, оральних та інших дрібних м'язів.

Відсутність чи обмеження так званого мовного дихання веде до змін дихальної системи в цілому: від морфофункціональних – зменшення середніх розмірів грудної клітки, підгрудинного кута, зниження життєвої ємкості та максимальної вентиляції легенів, до порушень біомеханіки дихання – скорочення фази “вдиху–видиху”, зменшення екскурсії грудної клітки [2; 10; 24]. Переважання гіпо- чи гіпертонічного типу реакції серцево-судинної системи й пролонгування процесу відновлення при фізичних навантаженнях характеризують зміни в цій системі в дітей з патологією слуху.

Для дітей з вадами слуху характерним є порушення рухових здібностей – зниження силових, швидкісних й аеробних можливостей, відставання від здорових однолітків у гнучкості, спритності, наявності рухової розгальмованості в поєднанні з низьким темпом та збільшенням часу рухових реакцій. У них погано розвинена просторова орієн-

тація, наявні порушення рівноваги та координації, що викликає невпевненість при пересуванні й руховій діяльності [16].

Зазвичай у дітей з патологією слуху спостерігається швидка стомлюваність, зменшення об'єму пам'яті, переважання зорових відчуттів над руховими. Вони повільніше засвоюють нові рухові навички та вправи.

Дефекти зорового аналізатора здійснюють негативний вплив на фізичний розвиток та формування рухових навичок сліпої дитини. Діти з вадами зору відстають від своїх однолітків, як за довжиною й масою тіла, життєвою ємкістю легенів, об'ємом грудної клітки, так і за іншими стоматоскопічними показниками [5; 9; 24].

При патології зору має місце зниження рівня соматичного здоров'я, що проявляється системними захворюваннями серцево-судинної, дихальної, сечовидільної та ендокринної систем. У таких дітей спостерігаються вегетативні розлади нервової системи, порушення психіки, наявні невротичні реакції та реактивні неврози. Відзначаються виражені зміни опорно-рухового апарату.

У більшості дітей з вадами зору виявляються порушення постави, пози, викривлення хребта, плоскостопість. Аномалії розвитку зорової системи негативно впливають на формування рухових можливостей – м'язової сили, швидкісних здібностей, витривалості, координації рухів, статичної й динамічної рівноваги. У багатьох дітей наявний дефіцит просторово-орієнтувальної діяльності, макро- і мікроорієнтування в просторі. У сліпих і в дітей зі слабким зором суттєво знижена рухова активність, що негативно впливає на формування рухового аналізатора, який зазнає найбільше дефектів у своєму розвитку при вадах зору. Тому чим раніше дитина втратила зір, тим більш вираженими будуть відхилення в розвитку її моторики [16].

#### **Висновки.**

1. Однією з основних закономірностей життєдіяльності організму людини є безперервний розвиток та гетерохронна диференціація фізіологічних систем, які забезпечують йому адекватне пристосування на різних етапах постнатального онтогенезу. Поряд з типовими закономірностями вікового дозрівання існують ще й індивідуальні особливості розвитку. Вони можуть змінюватись залежно від генетичних факторів, стану здоров'я, соціально-економічних умов середовища й впливу стресогенних факторів. Залежно від конкретних умов середовища, процес розвитку може бути прискореним чи уповільненим, а його вікові періоди наступати раніше чи пізніше та мати різну тривалість. Відмінності в темпах біологічного дозрівання можуть досягати від 1–2 до 3–5 років. Тому можливості дітей є різними в усіх сферах діяльності, у тому числі й руховій.
2. Період 6–9 років характеризується повторним прискорення темпів росту, розширенням резервних можливостей більшості функціональних систем, чутливістю щодо формування рухових функцій, інтенсифікацією розвитку дрібних м'язів верхніх кінцівок. Відбувається істотна зміна механізмів регуляції рухами – перехід від домінуючого наслідкового механізму управління до управління за попередньо сформованою моторною програмою. Період 9–10 років є переломним у формуванні механізмів центральних команд, а фізіологічні механізми уваги, пам'яті, сприйняття суттєво збільшують свій обсяг та стійкість.
3. Особливості психофізичного розвитку дітей з інвалідизуючою патологією (розумовою відсталістю, вадами опорно-рухового апарату й неповносправністю сенсорних систем – зору та слуху) виявляються в складних первинних порушеннях, що в сенситивний період становлення й розвитку основних функцій, притаманних молодшому шкільному віку, призводять як до фізичного, моторного чи психічного недорозвитку, так і до вимушеної гіпокінезії. Будучи діагностичними кри-



теріями, ці дисфункції потребують детального вивчення й надалі повинні слугувати орієнтирами при розробці різних програм і технологій з адаптивної фізичної культури.

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин – М. : Медицина, 1975. – 125 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : [учеб. пособ.] / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
3. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. – М. : Либроком, 2010. – 200 с.
4. Шиян О. Визначення стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Ольга Шиян // Sports Herald Pridniprov'ya. – 2006. – № 1. – С. 85–87. – Режим доступу до журн. : [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/svp/2006-1/06shoysv.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/svp/2006-1/06shoysv.pdf).
5. Гета А. Особливості впливу фізичного виховання на показники фізичного розвитку дітей із порушенням зору / Алла Гета // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л. : Вид. дім “Панорама”, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 426–429.
6. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : [монографія] / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
7. Комплексна оцінка стану здоров'я дітей і підлітків як гігієнічна проблема : методологічні та прикладні аспекти / Є. Г. Гончарук, В. Г. Бардов, І. В. Сергете, С. Т. Омельчук // Журнал АМН України. – 2003. – Т. 9, № 3. – С. 523–541.
8. Гребняк М. П. Профілактична медицина дітей та підлітків : [навч. посіб.] / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк. – Донецьк : Норд-Пресс, 2004. – 258 с.
9. Данків А. Б. Показники фізичного розвитку, соматичного здоров'я та їх корекція засобами фізичної культури (на прикладі бальних танців) у дітей шкільного віку із вадами зору / Андрій Данків // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 125–127.
10. Дмитриев С. В. Теория и технология образовательного развития при обучении двигательным действиям в сфере АФК / С. В. Дмитриев // Адаптивная физическая культура. – 2008. – Т. 33, № 1. – С. 4–8.
11. Єдинак Г. А. Фізична культура в школі / Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. – Кам'янець-Подільський : КПДУ, 2000. – 306 с. – (Інформаційно-видавничий відділ).
12. Коцур Н. І. Основи педіатрії і дитячої гігієни / Н. І. Коцур. – Чернівці : Книги–ХХІ, 2008. – 632 с. : іл. ; табл.
13. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
14. Фізичний розвиток і формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку / Л. М. Козак, Л. Г. Коробейнікова, І. Д. Глазирін, М. М. Середенко // Фізіологічний журнал. – 2001. – Т. 47, № 5. – С. 87–91.
15. Фізіологічні особливості формування фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, Л. В. Ненашева, Л. В. Цап'юк // Вісник Черкаського університету. – 2002. – Вип. 39. – С. 64–69. – (Серія: Біологічні науки).
16. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : [учеб. пособ.] / Н. Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
17. Медникова Л. С. Методы психолого-педагогического изучения детей с отклонениями в развитии : психол.-пед. практикум / Л. С. Медникова, О. В. Вольская. – Архангельск : ПГУ, 2001. – 50 с.
18. Медникова Л. С. Основы специальной психологии : [методическая разработка] / Л. С. Медникова, О. В. Вольская. – [2-е изд., перераб. и дополн.]. – Архангельск : Изд-во ПГУ, 2006. – 84 с. : рис.
19. Основы специальной педагогики и психологии : [учеб. пособ.] / Н. М. Трофимова, С. П. Дуванова, Н. Б. Трофимова, Т. Ф. Пушкина. – М. : Московский национальный педагогический ун-т ; С. Пб. ; Нижний Новгород : Питер, 2006. – 304 с. : рис. ; табл. – (Для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям (ОПД.Ф.03 – основы спец. пед. и психологии)).
20. Плахтій П. Фізіологія людини. Нейрогуморальна регуляція функцій : [навч. посіб.] / П. Д. Плахтій, О. С. Кучерук. – К. : ВД “Професіонал”, 2007. – 336 с.
21. Плахтій П. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності : [навч. посіб.] / П. Д. Плахтій. – К. : ВД “Професіонал”, 2006. – 464 с.
22. Родионов А. В. Физическое развитие и психическое здоровье детей 1–4-х классов : (Инновационная программа) / А. В. Родионов, В. А. Родионов // Спорт в школе. – 1999. – № 9–10. – С. 18–19.

23. Ростомашвили Л. Н. Организационные условия адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) школах III–IV видов / Л. Н. Ростомашвили, Е. В. Чернобыльская // *Адаптивная физическая культура*. – 2007. – Т. 30, № 2. – С. 10–12.
24. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник : у 2 т. – Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007. – 448 с. : ил.
25. Шинкарук А. І. Розвиток моторики і психіки : проблема активності та свободи : [монографія] / А. І. Шинкарук. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний ун-т, 2002. – 200 с. – (Інформаційно-видавничий відділ).
26. Feldt K. Childhood growth and cardiovascular reactivity to psychological stressors in late adulthood / K. Feldt, K. Räikkönen, J. G. Eriksson at all. // *Journal of Internal Medicine*. – 2008. – Vol. 264, № 1. – P. 72–82.
27. Hlaing W. M. Trajectory of systolic blood pressure in children and adolescents / Hlaing W. M., Prineas R. J., Zhu Y. // *Ann Epidemiologia*. – 2006. – Vol. 16, № 1. – P. 11–18.
28. Іavorskiї А. В. Кінестетичні характеристики вертикальної стабільності у пацієнтів з інфантильним церебральним паралічем / Іavorskiї А. В., Sologubov E. G., Nemkova S. A. // *Zh Nevrol Psikhiatr im. S. S. Korsakova*. – 2004. – Vol. 104, № 2. – P. 21–26.
29. Romeo D. M. Neuromotor development in infants with cerebral palsy investigated by the Hammersmith Infant Neurological Examination during the first year of age / D. M. Romeo, M. Cioni, M. Scoto at all. // *European Journal of Paediatric Neurology*. – 2008. – Vol. 12, № 1. – P. 24–31.
30. Schack-Nielsen L. Arterial stiffness in 10-year-old children: current and early determinants / L. Schack-Nielsen, C. Molgaard, D. Larsen at all. // *British Journal of Nutrition*. – 2005. – Vol. 94, № 6. – P. 1004–1011.
31. Sollerhed A. C. Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden / A. C. Sollerhed, G. Ejlertsson // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. – 2008. – Vol. 18, № 1. – P. 102–107.
32. Wiles N. J. Physical activity and emotional problems amongst adolescents: a longitudinal study / N. J. Wiles, G. T. Jones, A. M. Haase at all. // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. – 2008. – Vol. 43, № 10. – P. 765–772.

*Рецензент:* канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

---

## КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

---

УДК 37.015.31: 17.022.1–057.874  
ББК 74.580.055

Олена Погребняк, Світлана Шумська

### ПЕДАГОГІЧНА КОРЕКЦІЯ МОРАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У поданій статті розглядаються найбільш ефективні методи корекції моральної поведінки студентської молоді. Нами запропонована спеціальна система засобів фізичного виховання, направлена на самовдосконалення й самовиховання особистості.*

**Ключові слова:** педагогічна корекція, засоби фізичного виховання, моральна поведінка, корекційна робота, самовиховання, самовдосконалення.

*В статье рассматриваются наиболее эффективные методы коррекции морального поведения студенческой молодёжи. Нами предложена специальная система средств физического воспитания, которая направлена на самоусовершенствование и самовоспитание личности.*

**Ключевые слова:** педагогическая коррекция, средства физического воспитания, моральное поведение, коррекционная работа, самовоспитание, самоусовершенствование.

*In this article are studied the most effective methods of students behavior correction. We have proposed a special system of means of physical training the goal of which are selfeducation and selfimproving of personality.*

**Key words:** correction, means of physical training, moral behavior, correction work, selfeducation, selfimproving.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Якісно нова стадія усвідомлення сутності фізичного виховання пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. У сучасних публікаціях пріоритет надано руховій активності, її нормам, здоровому способу життя людини фактично окремо від її особистісних якостей [3; 5]. Не визначаються і не розглядаються ціннісні орієнтири особистості, формування її моральної поведінки, що майже вилучило з обігу фахівців термін “фізична культура”, замінивши його на рухову активність [2; 6].

У психолого-педагогічній літературі проблема формування моральної поведінки прямо чи опосередковано розглядалася через визначення її як особистісних якостей (Б.Ананьєв, Г.Бельська, І.Бех, А.Харчев); норм взаємин між групам (Л.Аркова, В.Кравець, І.Мар'єнко); гуманності як особливого ставлення до людей (Л.Гордін, В.Киричок); кризь призму почуттів, мотивів, потреб (О.Бодальов, В.Демиденко, О.Киричук, Я.Коломінський); культури й етики взаємин (В.Білоусова, В.Петрова, А.Тихонова); культури поведінки та спілкування (О.Боданова, М.Сметанський, Н.Хамська); моральної свідомості (Л.Волченко, О.Дробницький); морального вибору (С.Анісімов, В.Бакштановський, О.Гусейнов, А.Титаренко); моральної вихованості (І.Бех, О.Богданова, І.Мар'єнко, М.Фіцула). На підставі вище наведених досліджень ми склали власну думку про поняття моральної поведінки як планомірного цілеспрямованого впливу на морально-емоційний розвиток людини через організацію умов, у яких формується її поведінка відповідно до конкретної суспільної моралі суспільства й загальнолюдських морально-етичних цінностей.

Оскільки поведінка є діяльністю особистості, яка складається з окремих вчинків, тобто дій, які підлягають громадській, моральній оцінці, то мораль є в поведінці лише тією частиною, що відповідає функції поведінки звеличувати, облагороджувати, забезпечувати майбутнє, тобто та мораль, яка з філософського погляду є “істинна”, “справж-

ня”. Тому моральну поведінку ми розглядаємо як ціннісний зміст моралі, що базується на загальнолюдських нормах добра, справедливості, миролюбності, поваги до людської гідності й виявляється в стосунках і вчинках людей. Взаємопроникнення та взаємозбагачення цих двох категорій становить суть ціннісного зв'язку поведінки й моралі. Понятійне вираження зв'язку понять “моральна поведінка”, і “педагогічна корекція” спонукало глибше й детальніше вивчити окреслену проблему.

Педагогічна корекція передбачає використання певних прийомів, методів, спрямованих на подолання чи ослаблення недоліків у діях, вчинках особистості [6].

**Метою** нашого дослідження є вивчення стану моральної поведінки студентської молоді та впливу на неї засобів фізичної культури.

**Методи та організація дослідження.** Методами дослідження є аналіз літературних джерел, метод аналізу й узагальнення, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Досліджуючи проблему корекції моральної поведінки студентів у процесі навчання в Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г.Короленка, ми провели анкетування 120 студентів (I–II курси) з метою визначення мотивів й інтересів у сфері фізичного виховання й спорту, а також ціннісного ставлення до свого здоров'я й здорового способу життя, ролі рухової активності у формуванні фізичної та моральної культури студентів.

У процесі спілкування, а також конкретних дій – участь у змаганнях, заняття в спортивних секціях ми визначили критерії сформованості моральної поведінки студентської молоді.

У результаті проведеної роботи виділені етапи формування моральної поведінки студентської молоді:

- мотиваційно-цільовий етап, коли свою моральну поведінку особистість спрямовує на потребу здобуття певної професії, усвідомлюючи при цьому недоліки в моральній поведінці;
- аналітико-синтетичний етап, що пов'язаний з умінням студентів аналізувати свою моральну поведінку й результати власної діяльності, причини успіху й невдач, співвідносити їх з характером функціонування педагогічної системи ВНЗ у цілому;
- організаційно-діяльнісний етап, на якому студенти виявляють уміння набувати знання про моральну поведінку з різних інформаційних джерел, оперувати ними, використовувати у вирішенні життєвих труднощів, проблем професійного становлення;
- контрольно-оцінювальний етап, на якому оцінюється й корегуються вміння студентів планувати, здійснювати корекцію моральної поведінки, оцінювати її продуктивність та вносити необхідні корективи в процес виховання й самовиховання.

**Результати дослідження.** Формування в студентській молоді навичок моральної поведінки пов'язане із суттєвими змінами в організації навчального процесу, який слід переорієнтувати із заучування моральних постулатів на набуття майбутніми спеціалістами навичок такої поведінки.

Більшість учених-дидактів стверджують, що для середньої школи головним завданням у галузі морального виховання є виховання в учнів готовності до такої діяльності, котра логічно поєднувалася б із загальним завданням середньої школи на підготовку підростаючого покоління до життя. Вища школа висуває перед молоддю більш складні завдання й від них вимагається не лише готовність самовдосконалюватися, а й безпосереднє здійснення корекції моральної поведінки. Проте корекція будь-якої діяльності є, як відомо, одним з основних механізмів формування й розвитку особистості.

Виходячи з цього, проблема формування моральної поведінки студентів повинна вирішуватися в плані розвитку в них саме морального досвіду, роль якого в становленні молодих фахівців важко переоцінити. Це переконує в тому, що логіка побудови педагогічного процесу вищого навчального закладу повинна забезпечувати на першому його етапі поєднання й взаємозбагачення навчання, виховання й розвитку студентів, а потім, на його завершальному етапі підготовки, перевага надається саме корекції моральної поведінки. Підкреслимо при цьому, що студентський вік надає оптимальні можливості для корекції моральної поведінки, фізичних та розумових властивостей молодих людей. При цьому досягнутий рівень вольової саморегуляції забезпечує їх наполегливість у досягненні поставленої мети, готовність до ведення тривалих пошуків, утвердження власного “Я”.

Недоліком більшості досліджень із цієї проблеми є, на нашу думку, спрощений підхід до такого складного явища, як потреба в корекції власної поведінки. На наш погляд, слід розробити спеціальну систему засобів фізичного виховання, котра відповідала б двом вимогам:

- була адекватна віковим особливостям студентів;
- здійснювала ефективний вплив на всі компоненти моральної поведінки.

Ми вважаємо, що корекційну роботу, по-перше, слід розглядати як виховне завдання, котре повинен розуміти студент, а по-друге, як форму прояву відповідної взаємодії викладача й вихованця, спрямовану на вирішення завдань морального виховання.

Слід брати до уваги такі умови найбільш ефективного впливу корекційної роботи на формування моральної поведінки студентської молоді. Так, корекційна робота стимулює усвідомлення критеріїв моральної поведінки, формулює пізнавальні перспективи особистісного зростання, викликає інтерес до самовиховання й самовдосконалення.

Удосконалення організації корекційної роботи зі студентами передбачає підвищення якості виховної роботи, поступовий перехід від безпосереднього впливу до опосередкованого залучення молоді до сумісної роботи, привчання до самоконтролю.

На основі визначених положень нами були розроблені засоби корекції моральної поведінки студентської молоді, що були апробовані нами на заняттях фізичного виховання. Сутність цих засобів полягає в тому, що вже впродовж першого року навчання під час практичних занять із фізичного виховання здійснюється інтенсивна робота з оволодіння студентами навичок моральної поведінки, котрі тісно пов'язані з характеристикою навчального матеріалу й структурою моральної поведінки. На другому році занять передбачається практичне застосування вже набутих студентами теоретичних знань про моральну поведінку в ході спортивно-масової роботи. На третьому році відбувається саме корекція моральної поведінки.

Така робота починається із вступної лекції, у ході якої викладач визначає сутність поняття моральної поведінки, дає основні роз'яснення її компонентів, наводить перелік питань, які студент повинен продумати. Для стимулювання зацікавленості студентської молоді вступна лекція повинна бути емоційно насиченою, лектору необхідно підкреслити значення даного матеріалу для наступної навчально-виховної діяльності. Зміст практичних занять визначає завдання всієї підготовчої тренувальної роботи студентської молоді впродовж навчального року, спрямовує їх до самовдосконалення й самовиховання.

Специфіка рухової діяльності – це комплексна дія на особистість, яка включає зміну моральної поведінки (фізичні навантаження суттєво змінюють психоемоційну сферу), задоволення потреб у самоствердженні й самореалізації. На відміну від усіх інших форм дозвілля, фізичне виховання, крім інтелектуальної й психоемоційної, має й фі-

зичну складову й тим самим виступає більш сильним засобом дії на молодий організм. Заняття фізичним вихованням формують особистість, учать боротися з власними слабкостями, утверджують навички здорового способу життя, розвивають не тільки необхідні фізичні, але й морально-вольові якості (сміливість, рішучість, волю до перемоги), становлять методичний інструментарій впливу на моральну поведінку студентської молоді.

Прагнення до здорового способу життя, до занять фізичною культурою, уміння долати труднощі й перемагати виховується тривалою клопіткою працею викладачів кафедри фізичної культури навчальних закладів. Успішне здійснення процесу корекції моральної поведінки студентської молоді не можливе без активної цілеспрямованої діяльності викладачів з фізичного виховання, що підтвердилося під час проведеного експерименту. З'ясовано, що на заняттях фізичного виховання використовується низка засобів корекції моральної поведінки. Одним із засобів педагогічної корекції є великодушне пробачення, сутність якого в тому, що того, хто здійснить недостойний вчинок, мовби пробачають з тієї причини, що людина не може усвідомлювати те, що вчинила, або припинити це. Цей прийом має силу в роботі з юнаками й дівчатами.

До тієї ж групи належить прийом витискування, який застосовується з метою викликати в особистості інший, більш сприятливий стан, який замінив би негативні переживання, тобто здійснюється переключення особистості.

Прийом ігнорування передбачає фіксацію педагогом несприятливого стану суб'єкта, зовні педагог робить вигляд, що не помічає того, що відбувається, і це призводить до самоосмислення суб'єктом своїх дій.

Прийом вдалої байдужості педагога: він мовби не помічає порушень соціальних норм або припускає їх частково, проте готує умови, щоб у майбутньому не допускати порушень.

Компромід як спосіб розв'язання протиріч у стосунках суб'єктів: педагога й вихованця, педагога й групи вихованців, коли кожний з них йде іншому на поступлення.

Корекція поведінки може відбуватися на основі самовиховання, коли вихованець за навіть поганими вчинками бачить добрі мотиви, реалізація яких з поважних причин не відбулася. Мета використання прийому – підвищення самооцінки вихованця й розвиток симпатій у нього по відношенню до людей. Як правило, вихованець змінює свою поведінку, але робить це сам, за особистим вибором того, що йому пропонують.

Стимулюючу функцію мають змагання – метод виховного впливу шляхом організації діяльності змагального характеру, в основі якого співпраця вихованців, зіставлення, порівняння результатів, що спонукає вихованців до пошуку оптимальних шляхів вирішення завдань, розвитку активності, цікавості, пізнавальних інтересів, творчих можливостей. Цей метод, з одного боку, відноситься до третьої групи, бо дійсно стимулює поведінку й діяльність вихованців, а з іншого боку – передбачає участь у конкретній діяльності, що дозволяє віднести його до другої групи. Стимулюючу функцію виконує й метод прикладу.

Окрему групу становлять методи виховання та педагогічної корекції моральної поведінки [6].

Зростання рівня моральної поведінки студентської молоді помітно вплинуло на якість підготовки майбутніх спеціалістів. Так, в експериментальних навчальних групах, де заняття проводили викладачі – організатори експерименту, кількість добрих і відмінних оцінок, одержаних студентами під час екзаменів, на 30% вища, ніж у цілому по університету. У характеристиках на випускників не вказано на недоліки, що пов'язані з низьким рівнем моральної поведінки.

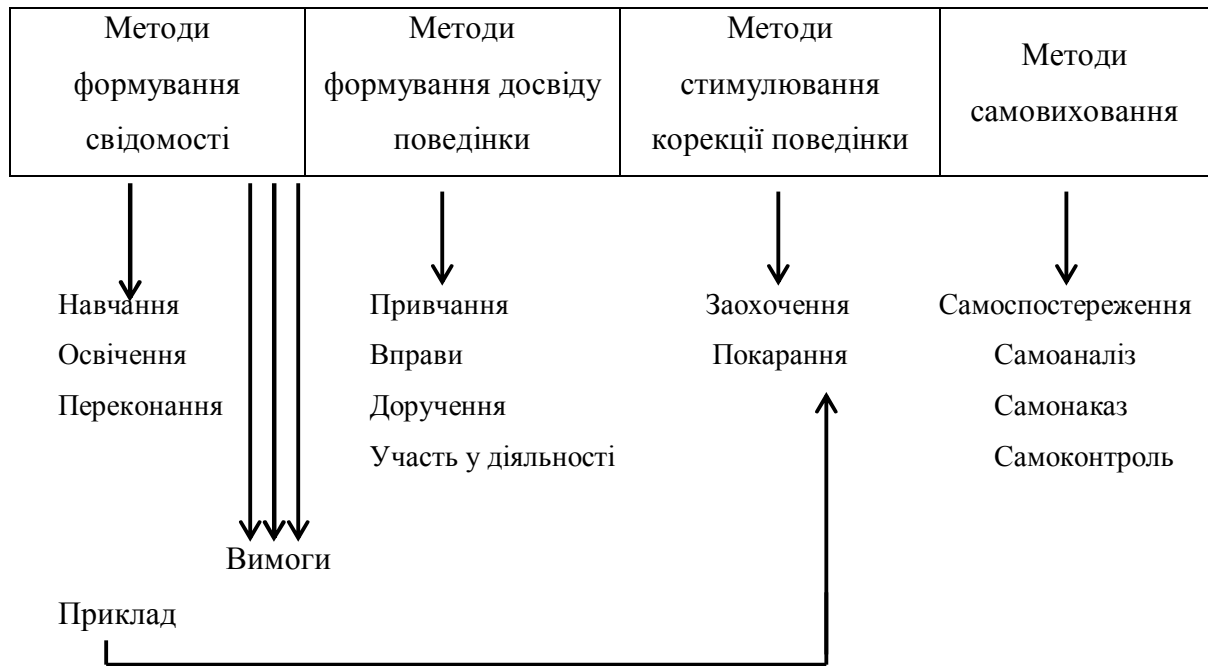


Рис. 1. Сукупність методів виховання

### Висновки.

Виділимо основні пропозиції щодо корекції моральної поведінки студентської молоді на заняттях фізичного виховання:

1. Застосування оптимальних форм і методів проведення навчальних занять і тренувань.
2. Виховання в студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, моральної свідомості, тобто формування моральної поведінки.
3. Створення виховного середовища, у тому числі матеріально-технічної бази, яка сприятиме ефективності виховання моральної поведінки студентської молоді.
4. Масове залучення до систематичних занять фізичною культурою й спортом, активна участь у спортивно-масовій роботі, що сприятиме виявленню в студентській молоді інтересу до моральної поведінки та її самовдосконалення.
5. Організація цілеспрямованого підвищення рівня професійної майстерності викладачів (самоосвіта, науково-методичні семінари, підвищення кваліфікації).
6. Забезпечення активного відпочинку студентської молоді під час канікул та у вихідні дні.
7. Формування самосвідомості студентської молоді (самоорганізація, самоосвіта, самоконтроль, самовдосконалення та самовиховання).
8. Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі передбачають досконале вивчення роботи ВНЗ України, де ми спробуємо простежити підвищення ефективності занять фізичною культурою й спортом, їх спрямування на корекцію моральної поведінки студентської молоді.

1. Бех І. Д. Моральний розвиток особистості в історико-педагогічному осмисленні / І. Д. Бех // Рідна школа. – 2004. – № 4. – С. 16–19.
2. Бойко А. М. Основна парадигма виховання / Алла Микитівна Бойко. – К. : Ін-т змісту і методів навчання, 1996. – 232 с.
3. Ващенко Г. Г. Виховний ідеал : підруч. для вихованців, молоді і батьків / Григорій Григорович Ващенко. – Л. : Українські технології, 2001. – 191 с.

4. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навч. посіб. (для студ. пед. вузів) / Світлана Григорівна Карпенчук. – К. : Вища школа, 2005. – 313 с.
5. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : підручник / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 27–46.
6. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. для студ. пед. навч. закладів / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – 2-е вид., випр. і доповн. / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х. : ОВС, 2002. – 400 с.
7. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. для студ. пед. вузів / М. М. Фіцула. – 2-е вид., випр. і доповн. – К. : Академвидавництво, 2007. – 560 с.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.



## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Антонець Володимир Дмитрович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Антонець Володимир Володимирович** – викладач кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Арламовський Родіон** – аспірант 2 року року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Бельмега Світлана** – аспірант 2 року року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Білоус Ірина Василівна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Винокурова Лідія** – Львівський державний університет фізичної культури і спорту.

**Випасняк Ігор Петрович** – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Вихованець Світлана Василівна** – аспірант 1 року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Галамаджук Леся** – кандидат педагогічних наук Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка.

**Галан Ярослав** – аспірант 2 року року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Єдинак Геннадій** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка.

**Жирак Людмила** – аспірант 2 року року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Завацька Лідія** – Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука.

**Ільків Оксана** – Львівський державний університет фізичної культури і спорту.

**Козіна Жаннета Леонідівна** – доктор наук з фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету ім. Г.Сковороди.

**Коробейніков Георгій Валерійович** – доктор біологічних наук, професор Національного університету фізичного виховання і спорту.

**Косевич Юрій** – Варшавська академія фізичної культури (Польща).

**Луцький Василь Ярославович** – аспірант 3 року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Олійник Юрій Омелянович** – аспірант 3 року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Погребняк Олена Анатоліївна** – викладач кафедри фізичної культури та здоров'я. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка.

**Пожар Ірина** – аспірант 1 року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Попель Сергій Любомирович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Сотник Жанна** – Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука.

**Соля Микола Михайлович** – кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Табачик-Бейстер Івона** – Жешувський університет (Польща).

**Шпільчак Андрій** – аспірант 2 року року навчання, кафедра теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Шумська Світлана Ігорівна** – ст. викладач кафедри фізичної культури та здоров'я Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка.

## ЗМІСТ

### ВАЛЕОЛОГІЯ

<i>Ганна Презлята</i> . Гендерні погляди сім'ї на проблему формування здорового способу життя.....	3
<i>Ольга Марченко, Іван Лукасевич</i> . Доцільність підготовки фахівців з фізичної реабілітації на сучасному етапі.....	7

### ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

<i>Івона Табачик-Бейстер, Богдан Мицкан</i> . Рятівництво на воді в Польщі (кінець XIX – початок XX ст.).....	12
<i>Ярослав Галан, Богдан Зубрицький</i> . Спортивне орієнтування: історичний нарис.....	19

### БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

<i>Сергій Попель, Світлана Вихованець</i> . Антропометричні показники та їх кореляційні взаємозв'язки з плантографічними даними при різних формах стопи в студентів-чоловіків 19–20 років.....	26
<i>Родіон Арламовський</i> . Сучасні підходи до фізичного виховання школярів з різним рівнем фізичного стану.....	34

### МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

<i>Світлана Бельмега</i> . Педагогічна творчість у професійній діяльності вчителя фізичної культури.....	46
--	----

### ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

<i>Юрій Косевич, Богдан Мицкан</i> . Європейський спорт і спиритуалізм.....	51
---	----

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

<i>Лідія Завацька, Жанна Сотник, Лідія Винокурова, Оксана Ільків</i> . Олімпійська освіта в програмі педагогічної практики.....	57
<i>Микола Соя, Ганна Презлята, Ростислав Човган</i> . Теоретико-методичне обґрунтування розвитку соціальної активності підлітків засобами фізичної культури.....	63
<i>Андрій Шпільчак, Ігор Випасняк</i> . Особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури в умовах модульного навчання.....	71
<i>Георгій Коробейніков, Жаннета Козіна, Олена Лахно</i> . Характеристика фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років.....	81
<i>Юрій Олійник</i> . Олімпійська освіта майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.....	86
<i>Василь Луцький</i> . Гірськолижні курорти як елемент туристичного комплексу Українських Карпат.....	91

### СПОРТ

<i>Володимир Антонець, Володимир Антонець</i> . Кінематичні показники розбігу в жінок під час стрибка у висоту.....	99
<i>Ірина Пожар</i> . Діяльність міжнародних організацій у контексті розвитку спорту для всіх.....	103

## **АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ**

<i>Геннадій Єдинак, Богдан Мицкан, Леся Галаманжук.</i> Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей із церебральним паралічем у фізичному вихованні.....	108
<i>Олександр Чернієнко, Ігор Григус.</i> Ефективність комплексного застосування засобів фізичного виховання й апітерапії для розвитку рухових здібностей у дівчат 16–17 років.....	128
<i>Ольга Нагорна.</i> Розвиток загальної моторики дітей раннього віку із синдромом розладу рухових функцій.....	134
<i>Наталія Михайлова, Ігор Григус.</i> Необхідність розвитку рівноваги в дітей із вродженою клишоногістю.....	140
<i>Ольга Андрійчук.</i> Застосування фотонних матриць для зниження больового відчуття у хворих на остеоартроз.....	143
<i>Ірина Білоус.</i> Психосоматичні аспекти біологічного дозрівання дітей молодшого шкільного віку в нормі та при аномальному розвитку.....	147

## **КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ**

<i>Олена Погребняк, Світлана Шумська.</i> Педагогічна корекція моральної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання.....	155
<b>Відомості про авторів.....</b>	161

## CONTENTS

### VALEOLOGY

<i>Anna Prezlyata</i> . Gender's looks of family on the problem of forming of healthy way of life.....	3
<i>Olga Marchenko, Ivan Lukasevich</i> . Expedience of preparation of specialists on the physical rehabilitation on a modern stage.....	7

### HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

<i>Iwona Tabaczek-Bejster, Bogdan Mytskan</i> . Water lifesaving in Poland (end of XIX – XX centuries began).....	12
<i>Yaroslav Galan, Bogdan Zubritsky</i> . Sporting orientation: historical essay.....	19

### BIOLOGY AND BIOMECHANICS OF SPORTS

<i>Serg Popel, Svitlana Vychovanetc</i> . Comparative characteristics of plantographs and anthropometric indexes at different forms of foot at students 19–20 years.....	26
<i>Rodion Arlamovskiy</i> . Modern ways to physical education of scholars with the different level of physical status.....	34

### METHODOLOGY AND MENEDEGMENT IN PHYSICAL CULTURE

<i>Svytlana Belmega</i> . Pedagogical creation at professional activity of teacher of physical culture.....	46
---	----

### PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

<i>Yurij Kosevich, Bohdan Mytskan</i> . Sport of Europe and Spiritualizm.....	51
---	----

### PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

<i>Lidiya Zavatska, Ganeta Sotnik, Lidiya Vynokurova, Olga Ilkiv</i> . Olympic education is in the program of pedagogical practice.....	57
<i>Nick Soya, Anna Prezlyata, Rostislav Chovgan</i> . Theoretical-methodical to ground development of social activity of teenagers by facilities of physical culture.....	63
<i>Andrey Schpilchak, Igor Vypasnjak</i> . Features of professional activity of teacher of physical culture in the conditions of module studies.....	71
<i>George Korobeynikov, Ganneta Kozina, Helen Lahno</i> . Description of physical, psychology and physiology development and physical preparedness of children 1–5 years.....	81
<i>Yuriy Oliynyk</i> . Olympic education of future specialists in the physical culture and sport.....	86
<i>Vasily Lutsky</i> . Mountain-skier resorts as element of tourist complex of Ukrainian Carpathians.....	91

### SPORT

<i>Vladimir Antonets, Vladimir Antonets</i> . The kinematic parameters of running approach analyzing in high jumps for the best jumpers of Ukraine in competitive conditions.....	99
<i>Irene Pogar</i> . Activity of international organizations in the context of development of motion is sport for all.....	103

## ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION

<i>Gennadyi Yedinak, Bogdan Mytskan, Alex Galamanzuk.</i> Theoretical and methodical foundations of motor activity of children with a cerebral palsy in physical education...	108
<i>Alexander Chernyenko, Igor Grygus.</i> Efficiency of complex application of facilities of physical education and haneytherapy for development of motive capabilities at girls 16–17 years.....	128
<i>Olga Nagorna.</i> Development of the general motility of children of early age with the syndrome of infringement of impellent functions.....	134
<i>Natalia Mykhajlova, Igor Grigus.</i> The need to balance development in children with congenital clubfoot.....	140
<i>Olga Andrijchuk.</i> Application of photonic matrices for the decline of the pain feeling at patients with osteoarthritis .....	143
<i>Iryna Bilous.</i> Psychosomatic aspect biological maturation of primary school children in normal and anomalous development.....	147

## SHORT REPORTS

<i>Elena Pogrebnyak, Svitlana Shumskaya.</i> Teaching correct moral behavior of students by means of physical education.....	155
<b>Information about authors</b> .....	161

## ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. Обсяг оригінальної статті – 6–12 сторінок тексту, оглядових – до 12 сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.

2. Статті подаються у форматі Microsoft Word. Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.

3. Текст статті має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman Cyr”, кегль 14. Поля: верхнє, нижнє, лівє – 2,5 см, правє – 1,5 см (30 рядків по 60–64 символи).

4. Рисунки потрібно подавати в окремих файлах у форматі \*.jpg, \*.tif, \*.eps, Corel Draw або Adobe Photo Shop.

5. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію й бути побудованими за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation. Статті, що містять значну кількість формул, подаються у форматі LaTeX.

6. Текст статті має бути оформлений відповідно до постанови ВАК №7-05/1 від 15 січня 2003 року “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (див. Бюлетень ВАК України. – 2003. – №1).

Статті пишуться за схемою:

- УДК і ББК (у лівому верхньому куті аркуша);
- Автор (-и): ім'я, прізвище – жирним шрифтом, курсивом у правому куті;
- назва статті (заголовними буквами, жирним шрифтом);
- резюме й ключові слова українською, російською й англійською мовами;
- постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття;
- методи та організація дослідження;
- виклад основного матеріалу дослідження;
- висновок (-ки) з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі;
- список використаних джерел;
- резюме англійською мовою: назва статі, автор (-и) П.І. по Б. й ключові слова.

7. Стаття повинна бути написана українською мовою, вчитана й підписана автором (-ами).

8. У цілому до статті у “Віснику Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура” необхідно подати дві рецензії провідних учених у даній галузі, а також рекомендацію кафедри (лабораторії), де працює автор.

9. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає напрямкам дослідження, передбачених паспортами спеціальностей 24.00.01 – Олімпійський і професіональний спорт, 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 24.00.03 – Фізична реабілітація, 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура та основи здоров'я) (див. Бюлетень ВАК України. – 2005. – № 9).

10. Статті і копію квитанції про оплату надсилати за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, Прикарпатський національний університет імені Ва-

силя Стефаника, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, проф. Мицкану Богдану Михайловичу або окремим файлом на e-mail: serg\_ropel@mail.ru.

Вартість послуг за видання однієї сторінки – 15 грн. Гроші перераховувати тільки після отримання додаткового повідомлення про можливість публікації поштовим переказом: Прикарпатський університет, вид-во “Плай” ЦІТ, р/р 35220001000005; код банку 836014; код одержувача 02125266 “За публікацію статей іногородніх авторів у “Віснику Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура”.

Статті, надіслані з недотриманням вимог, редакційна колегія не розглядає.

Наукове видання  
**ВІСНИК**  
**Прикарпатського університету**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**Випуск 13**  
**2011**

**Видається з 2004 р.**

**NEWSLETTER**  
**Precarpathian University**

**PHYSICAL CULTURE**  
**13<sup>th</sup> issue**

**Published since 2004**

Publishers adress: Department of Physical Education and Sport  
Precarpathian National University named after V. Stefanyk  
1, S. Bander Str., 76000, Ivano-Frankivsk, tel. 59-60-21

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*  
Літературний редактор і коректор *Надія ВЕБЕР*  
Комп'ютерна правка і верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою  
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 27.07.2011 р.  
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Гарнітура "Times New Roman".  
Ум. друк. арк. 19,6. Тираж 100 пр. Зам. № 72.

Видавець і виготовлювач  
Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника  
76000, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 71-56-22  
e-mail: vdvcit@pu.if.ua

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.*